

JAMES VAN PRAAGH

Autor de *Conversando com os espíritos*



DESCOBRINDO SUA FORÇA ESPIRITUAL

Meditações para o autoconhecimento
e a busca da felicidade



SEXTANTE



DESCOBRINDO
SUA FORÇA
ESPIRITUAL

JAMES
VAN PRAAGH



DESCOBRINDO
SUA FORÇA
ESPIRITUAL



Título original: *Meditations with James Van Praagh*

Copyright © 2003 por Spiritual Horizons, Inc.

Copyright da tradução © 2013 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com a editora original, Fireside, uma divisão da Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Sonia Schwarts

preparo de originais: Regina da Veiga Pereira

revisão: Caroline Mori e José Tedin

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Raul Fernandes

imagem de capa: Nic Skerten / Trevillion Images

geração de epub: SBNigri Artes e Textos Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

V297d

Van Praagh, James

Descobrimos sua força espiritual [recurso eletrônico] / James Van Praagh [tradução de Sonia Schwarts]; Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
recurso digital

Tradução de: *Meditations*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-7542-912-9 (recurso eletrônico)

1. Espiritismo. 2. Meditação 3. Livros eletrônicos. I. Título.

13-1367

CDD: 133.9

CDU: 133.9

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@esextante.com.br

www.sextante.com.br

SUMÁRIO

PREPARATIVOS PARA A MEDITAÇÃO

- A importância da meditação
- Os caminhos para a meditação
- Um espaço sagrado
- Desligando-se
- Noções básicas
- Sopro de vida
- Técnica de relaxamento
- No controle
- Santuário interior

MEDITAÇÕES

- Centrando em si mesmo
- A energia que o cerca
- Um ambiente calmo e tranquilo
- Ouçá o silêncio
- Os semelhantes se atraem
- Livre-se do negativo
- A cachoeira de luz
- Declare o seu desejo
- Libere o passado
- Enfrente o medo
- A árvore das emoções
- Dê adeus à culpa
- Mantenha o equilíbrio em todas as coisas
- Um você positivo
- Ame a si mesmo
- Deixe o ego para trás

O símbolo do seu poder
O seu rumo na vida
Sintonize a intuição
Confie na sua orientação interior
O buraco da autocritica e da falta de confiança em si mesmo
Abra-se à inspiração
Retire a energia negativa
Um escudo de proteção
O cone de luz
Encontre o seu guia espiritual
Proteção espiritual
Sintonize a sua cura
Visão de raios X
Equilibre a sua energia sexual
Uma atmosfera curativa
Deixe o sofrimento para trás
Um relacionamento amoroso
Compreenda os outros
Seguindo para casa
Cure a sua ferida
Uma carta para seus entes queridos
O perdão
Mudanças de vida
O templo da sua alma
Sintonize a abundância
O livro da sua vida

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

PREPARATIVOS
PARA A
MEDITAÇÃO



A IMPORTÂNCIA DA MEDITAÇÃO

Você está prestes a explorar um mundo totalmente novo – o mundo do seu ser interior. Este mundo está disponível para qualquer pessoa que queira tomar consciência dele. Ao abrir-se para o seu ser interior, você tem uma nova percepção de cada aspecto da sua vida e começa a ter uma existência muito mais satisfatória e feliz.

No mundo de hoje, as tragédias que se sucedem diariamente nos dão a sensação de que o mundo está ficando fora de controle e geram um sentimento de insegurança e desamparo que é intenso e assustador. No entanto, apesar desse caos externo, há um lugar onde podemos encontrar paz, harmonia e esperança. Esse porto seguro de beleza e amor está dentro de nós. *Você e eu somos seres multidimensionais vivendo em um universo divino.* Essa é a nossa verdadeira realidade e o nosso patrimônio espiritual. Quando nos desligamos do mundo físico e nos concentramos no silêncio dessa beleza interior, encontramos uma paz que não poderíamos sequer imaginar.

A maneira mais fácil e confiável de sintonizar o nosso interior é pela meditação. A meditação é o processo que nos leva a equilibrar o aspecto emocional, mental, físico e espiritual para realizarmos ao máximo nosso potencial. É ela que nos traz a segurança e a proteção que procuramos. Quando meditamos e concentramos nossas energias na natureza espiritual que existe dentro de nós, aprendemos a reconhecer a singularidade e a totalidade da vida.

Na meditação, enquanto permanecemos sentados em silêncio e concentramos a atenção no nosso interior, começamos a ter consciência do nosso ser verdadeiro. Quanto mais meditamos, mais forte se torna essa consciência e com mais facilidade nos livramos do estresse e

enfrentamos as situações que a vida nos apresenta. Nossas dúvidas, inseguranças e ansiedades diminuem, já que não nos sentimos mais separados do nosso eu. Se meditar todos os dias, você decididamente se sentirá melhor. Porque, quando medita, você ativa energias cósmicas. Essas forças iluminam e energizam os centros espirituais dentro do nosso corpo. A luz do amor incondicional é acesa dentro de você e passa a brilhar com mais intensidade a cada meditação. Quanto mais essa luz de amor incondicional o transformar, mais você será capaz de influenciar os outros de maneira positiva.

OS CAMINHOS PARA A MEDITAÇÃO

Antes de iniciar o seu trabalho interior, tome consciência de que o objetivo é investir no seu crescimento. Não determine um prazo para alcançar uma meta. Você irá progredir no decorrer do processo, até se compreender mais plenamente como um ser espiritual. Isso leva tempo, talvez uma vida inteira. Seja paciente, persista, usufrua cada avanço.

Não existe um caminho único para a meditação. Geralmente as pessoas imaginam alguém sentado no chão com as pernas cruzadas e entoando “Om”, cercado por velas acesas e incensos queimando. Embora essa seja uma das maneiras de meditar, a prática meditativa pode ser feita de outros modos. A oração é uma forma de meditação, porque, quando rezamos, nos concentramos em Deus. Entregamos a Ele as nossas preocupações e pedimos ajuda para as situações da vida. Quando medita, você se desapega do mundo externo para mergulhar no seu mundo interior. Pensar sobre problemas não é meditar, mas apenas manter a mente em atividade.

Outra maneira de meditar é usar energias criativas, como escrever, pintar e fazer música. São muitos os processos meditativos por meio dos quais você pode concentrar a mente no seu interior. Faça aquilo que funcionar melhor para você.

Os exercícios que recomendo neste livro são contemplativos e de orações. Para mim, a melhor posição para meditar é sentado em uma cadeira com as costas retas. Essa postura permite que as energias fluam pelos centros espirituais do corpo com mais facilidade. Mantenha os pés

apoiados no chão e as palmas das mãos abertas e voltadas para cima sobre as coxas. Se preferir se sentar no chão, poderá adotar a posição de pernas cruzadas da ioga. Vista roupas folgadas que deixem seu corpo confortável.

Se o seu tempo é limitado, ou se você é iniciante na meditação, comece com cinco minutos por dia. Você pode meditar em qualquer lugar: na condução, a caminho da empresa, à sua mesa de trabalho, ou em um banco de praça na hora do almoço. O tempo consumido com o silêncio do seu ser divino é provavelmente o mais importante que você pode gastar.

UM ESPAÇO SAGRADO

A prática da meditação visa a aumentar a autoconsciência. Ela se tornará um modo de vida e irá ajudá-lo principalmente nos momentos em que você tiver pensamentos negativos e de autocrítica.

Sou abençoado por ter na minha casa um lugar especial para meditar. É um espaço que reservei para o meu trabalho espiritual. Nele há um ambiente de respeito e reverência. Mas um canto do seu quarto também pode servir de espaço de silêncio para você interagir com o seu ser espiritual. Arrume-o como preferir. Muitas pessoas preparam altares para as práticas religiosas em suas casas. O uso de velas, cristais e incenso ajuda a intensificar os sentidos.

Reserve esse espaço sagrado apenas para seu trabalho espiritual. É importante que ele esteja livre de objetos desnecessários que possam desviar sua atenção. Desligue telefones, computadores e qualquer aparelho que possa interromper a sua concentração e interferir na sua jornada interior. Se quiser, coloque uma música suave de fundo que o ajude a se concentrar no seu espaço interno. A criação de uma atmosfera tranquila o tornará receptivo às vibrações mais elevadas do espírito.

DESLIGANDO-SE

Quando medita, você quer desligar o mundo externo para que a beleza e a glória das dimensões espirituais da alma possam ser reveladas.

Recomendo que você permaneça acordado e com a mente desperta. Seus olhos podem estar fechados, mas você continua consciente do que o cerca. Quando se desliga, você deixa o seu corpo se abrir para todas as vibrações energéticas da consciência. Se não criar um forte centro espiritual interno, energias prejudiciais poderão ser atraídas para você, fazendo com que se sinta irritado e desequilibrado. Estar “desligado” não significa necessariamente estar em sintonia com a força energética de Deus dentro de você. Na realidade, o desligamento pode ser perigoso. Sempre recomendo que as pessoas mantenham o controle de si mesmas, permanecendo estáveis e totalmente conscientes de seus espaços físicos. Quando você permanece presente e no controle do seu corpo durante a meditação, pode obter muito mais daquilo que deseja.

NOÇÕES BÁSICAS

É importante encontrar tempo para meditar. Não importa a que horas você o faça. Alguns poucos minutos ininterruptos de paz a cada dia produzirão efeitos curativos.

Sugiro que, antes de fazer qualquer uma das meditações, você pratique alguns exercícios básicos por vários dias, até se familiarizar com eles. Essas atividades procuram acalmar a sua mente e os seus sentimentos para que você possa concentrar a sua percepção em si mesmo. Se possível, feche os olhos durante todos os exercícios de meditação, de modo a minimizar as distrações.

Quando estiver disposto a fazer qualquer uma das meditações deste livro, talvez você queira lê-las e relê-las várias vezes antes de colocá-las em prática. No início, isso pode demorar um pouco, mas, se persistir na meditação diária, você irá descobrir que essa interiorização se torna natural e fácil com o tempo.

Lembre-se de que, durante a prática meditativa, você progressivamente se libera de pensamentos, sentimentos e desconfortos físicos. Enquanto se libera, a força energética de Deus que existe no seu interior começa a livrá-lo das preocupações que você vem carregando. Não há mais necessidade de esforço para controlar as coisas. Você percebe que, na vida, tudo se move em seu próprio ritmo e em seu próprio tempo. Um exemplo disso é a sua respiração.

SOPRO DE VIDA

Há uma parte invisível e infinita de nós mesmos que eu chamo de alma. A alma é o nosso centro espiritual, a centelha divina de vida que sempre esteve e sempre estará em nós. Imagine essa centelha como uma luz que brilha forte dentro de você. Ela é a essência de quem você é e está contida em cada movimento respiratório que você faz.

Ao respirar, imagine a vida entrando e saindo do seu corpo. Sua respiração revigora e reabastece o seu espaço interno e todos os seus sistemas energéticos. Sempre que se sentir ansioso, temeroso ou confuso, respire fundo e deixe a respiração acessar o seu interior.

Comece fechando os olhos. Concentre-se na sua respiração e vá tomando consciência do ar que entra e sai do seu corpo. Leve o ar até o meio do corpo e então expire, em vez de respirar de maneira rápida e superficial a partir da garganta. Inspire ar fresco e limpo, retenha-o enquanto conta até quatro e, em seguida, expire pela boca contando novamente até quatro. Ao expelir o ar, imagine toda a tensão e todas as pressões do dia deixando o seu corpo como se fossem uma névoa cinza. Quando pensamentos invadirem sua mente, libere-os e volte a se concentrar na sua respiração.

Após cinco ou seis inspirações e expirações profundas, deixe que a respiração siga o seu ritmo natural. Você logo notará que os movimentos de inspiração e expiração se assemelham aos de subida e descida da maré. Depois de algum tempo, a sua mente ficará mais tranquila e você se sentirá mais calmo e em harmonia com seu próprio ser. Sua mente estará aberta para uma profunda percepção espiritual.

TÉCNICA DE RELAXAMENTO

Quando o seu corpo está relaxado, é porque você deixou para trás todo o estresse que vinha mantendo em cada músculo, órgão e fibra do seu ser. Você dá ao seu corpo tempo para renovar e regenerar os tecidos. O relaxamento ajuda o corpo a acessar a vitalidade espiritual que o sustenta.

O relaxamento é a chave para qualquer meditação. É difícil nos concentrarmos em qualquer coisa, sobretudo no nosso ser interior, quando nos sentimos tensos ou emocionalmente desequilibrados. Esse exercício o ajudará a liberar o estresse e a se sentir mais confortável.

Comece com a técnica de respiração. Uma vez concentrado no ritmo da sua respiração, visualize cada parte do seu corpo, uma de cada vez, a partir dos dedos dos pés. Contraia os dedos dos pés e, depois, relaxe-os. Volte a atenção para as suas pernas, contraia-as e relaxe. Contraia as coxas, tanto a parte da frente quanto a de trás, e relaxe. Em seguida, faça os mesmos movimentos de contração e relaxamento com os quadris e as nádegas. Você começará a sentir a tensão e o estresse deixando o seu corpo. A sua pelve vem logo após. Mais uma vez, contraia os músculos e depois os relaxe. Mantenha a respiração. Passe para o estômago. Contraia os músculos com a sua respiração e na sequência libere a tensão. Faça o mesmo com o peito e as costas. Nesse momento, você começará a se sentir mais relaxado. Então contraia os músculos do pescoço. Essa é uma área em que armazenamos muita tensão. Relaxe o pescoço, comprima e relaxe os ombros. Solte um suspiro profundo, se quiser. Concentre sua atenção nos braços. Contraia os bíceps e relaxe-os. Cerre os punhos de cada mão e depois libere toda a tensão. Por fim, contraia o rosto,

principalmente as áreas ao redor dos olhos e da boca e, em seguida, relaxe-o. Examine as sensações do corpo e, se ainda houver alguma tensão, veja-a sair pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés como se fosse uma névoa cinza. Permaneça sentado por alguns instantes, observando seu estado de relaxamento, antes de começar a meditação.

NO CONTROLE

As pessoas espiritualizadas costumam pensar por si mesmas. São menos propensas a se deixar influenciar pelas visões distorcidas da percepção dos outros. Quando meditamos e nos vemos como seres espirituais de luz e amor, tomamos contato com o verdadeiro significado de Deus.

É importante tomar de consciência da energia que o cerca enquanto você medita. Feche os olhos e permaneça atento à sua respiração. Comece a sentir o ar entrando e percorrendo todo o seu corpo. À medida que relaxa, deixe para trás as preocupações do dia. Após poucos minutos respirando e relaxando, visualize duas cordas delicadamente amarradas a seus tornozelos. Veja essas cordas entrando pelo chão e descendo até o centro da Terra, onde cada uma de suas pontas estará amarrada a um seixo. Em seguida, visualize outra corda atada à base da sua coluna vertebral, atravessando o chão e descendo até o centro da Terra. Lá, amarre essa corda a outro seixo.

Ao visualizar a energia da Terra, imagine uma cor. Pode ser um marrom-avermelhado, verde ou qualquer outra à sua escolha. Veja essa energia da Terra se erguendo dos seixos, subindo pelas cordas e entrando por seus tornozelos e pela base da sua coluna. Deixe que ela flua pelo seu corpo, suba por suas pernas e seu tronco e entre no seu coração.

Em seguida, imagine um feixe de luz dourada cinco centímetros acima de sua cabeça. Essa é a luz cósmica da energia universal. Deixe que ela entre por sua cabeça e desça por seu pescoço, ombros e peito, até alcançar o coração. Essa luz dourada se mistura à energia da Terra e faz com que você se sinta estabilizado, mais centrado e no controle de tudo.

Por fim, visualize a energia universal e a energia da Terra se misturando, subindo pela coluna vertebral e saindo pelo topo da cabeça. Deixe essa mistura escorrer por seu corpo como uma fonte de força que jorra sobre você. Veja-a correr incessantemente, até se sentir recarregado. Nesse estado estabilizado e calmo, você está pronto e preparado para começar seu exercício de meditação.

SANTUÁRIO INTERIOR

Quando medita, você entra em seu santuário interior e acessa a pureza da consciência mais elevada, na qual não existem ignorância, julgamento nem hostilidade.

Muitas das meditações deste livro incluem visualizações, que são imagens internas que o ajudam a alcançar um objetivo específico. Sugiro que você visualize um lugar que lhe transmita uma sensação de segurança, calma e harmonia interior. Você pode se imaginar sentado em um balanço ou num banco de praça, debaixo de uma árvore frondosa e cercado por canteiros de flores coloridas e perfumadas. Qualquer lugar pode se tornar seu santuário interior. Use sua criatividade para criá-lo. Visualize suas flores favoritas – rosas, angélicas, lírios –, as que você preferir. Não as veja, apenas, mas sinta seu aroma e essência. Se quiser, imagine um riacho por perto.

Seu santuário pode estar à beira-mar, ou às margens de um rio, e você pode ouvir o som da água correndo mansamente pelos seixos e pelas pedras. O importante é que o lugar lhe inspire paz e tranquilidade. Enquanto relaxa nesse local sagrado, você se sente completamente calmo.

Talvez você tenha escolhido um campo ou uma cabana no alto de uma montanha para ser seu santuário interior. Desse ponto privilegiado, você pode ver ao longe. Talvez haja picos nevados sob um céu intensamente azul. Vivencie o mundo a partir dessa visão impressionante. Inspire o perfume do ar limpo da montanha, tão revigorante e tonificante.

Volto a repetir: qualquer que seja o seu santuário, ele deve lhe trazer paz e harmonia.

MEDITAÇÕES



CENTRANDO EM SI MESMO

Quando você vive de forma inconsciente, é como se estivesse no piloto automático, pouco atento à forma como seus atos afetam a sua vida e a de outras pessoas. Uma das lições mais importantes a aprender é ser fiel ao próprio ser. Para fazer isso, você precisa concentrar-se e tomar consciência de si mesmo.

Você não nasce como um recipiente vazio; você nasce com a sabedoria da eternidade contida na memória de sua alma. Cabe a você reconectar-se a essa memória e encontrar o seu verdadeiro objetivo na vida. Quando transcende o seu ego e se concentra nessa sabedoria eterna, você deixa o caminho livre para vivenciar uma verdadeira união com o seu ser divino.

Na quietude do seu estado de relaxamento, imagine uma luz branca muito acima da sua cabeça, como se estivesse vindo do céu. Ao inspirar, veja-a descendo até você e envolvendo o seu corpo. Você é banhado por essa bonita luz de Deus. Em seguida, visualize essa luz entrando pelo topo da sua cabeça e descendo por sua garganta, seu peito, seus braços e suas mãos. Você está sendo preenchido com a luz de Deus. Continue a ver a luz se movendo pelo resto do seu corpo – estômago, costas, quadris, pernas e pés. Todas as células do seu corpo estão sendo preenchidas com a luz branca de Deus. A luz não para de fluir pelo seu corpo e ao redor de todo o seu campo de energia. Observe-a se espalhar por seu corpo até você *se tornar* a luz. Essa luz representa o amor incondicional, a pureza e a totalidade. *Mantenha-se imóvel e saiba que você é um ser divino.* Concentre-se na verdade desse conhecimento.

A ENERGIA QUE O CERCA

Tudo é energia vibrando em gradações de velocidade e níveis de consciência diferentes. A sua mente, o seu corpo e o seu espírito são compostos dessa mesma energia, vibrando em cada parte com uma frequência distinta. Imagine a sua energia como uma força unificadora que está conectada a tudo.

Conscientize-se de todo o espaço que o cerca: acima e abaixo de você, à sua frente, às suas costas e dos lados. Como esse é o seu campo de energia, familiarize-se com o seu próprio espaço. Agora abra as mãos e coloque as palmas uma de frente para a outra a uma certa distância. Focalize sua atenção no espaço entre elas. Perceba a sensação. Aproxime as mãos. Sinta o calor da sua energia. Mova-as para cima e para baixo e sinta a energia se deslocando. Talvez você precise fazer isso algumas vezes até realmente perceber as diferenças sutis de energia no seu corpo.

Mantenha uma das mãos a oito centímetros de qualquer parte do seu corpo. O que você sente? Você consegue sentir a energia sutil se deslocar enquanto move a mão para outra área do corpo? Talvez uma região do seu corpo contenha muita energia emocional. Ela pode parecer quente, carregada ou pesada. É possível que você perceba um local onde a concentração de energia indique a existência de uma ferida antiga.

Enquanto você continua a sentir a energia que cerca o seu corpo, perceba se ela é pesada ou leve, quente ou fria. Você consegue sentir as cores ao seu redor? É capaz de ver algumas formas ou rostos? A energia tem personalidade própria? Sente-se e tome consciência do campo de energia que o envolve.

Se a energia estiver espessa, lenta, ou der a impressão de que não lhe pertence, esse é o momento de mudá-la. Imagine um sol dourado grande e reluzente brilhando sobre você. Deixe que o calor e a luz do sol o cerquem e envolvam. Enquanto o sol toca todo o seu campo de energia, a atmosfera que o rodeia e a que está dentro de você começam a clarear. Concentre-se no sol preenchendo o seu espaço. Você percebe alguma diferença? Continue a visualizar os raios do sol tomando conta do seu corpo, até que seu brilho ilumine todo o seu campo de energia.

UM AMBIENTE CALMO E TRANQUILO

Quando trabalho com alguém, é importante que meu ambiente esteja equilibrado, silencioso, tranquilo e agradável. Quando estou em contato com uma pessoa, sinto a energia que a cerca e percebo imediatamente se ela está nervosa, zangada ou amedrontada, e também se é aberta ou fechada.

Enquanto você permanece sentado em um estado de relaxamento e atento ao seu ritmo respiratório, imagine uma luz dourada entrando no seu corpo e iluminando cada órgão, músculo e célula, até você ser totalmente preenchido com a luz. Essa luz dourada é feita de alegria, equilíbrio, calma e amor e leva uma sensação de paz a todas as áreas do seu ser interior.

Na sua mente, visualize um lago. Em sua superfície há ondulações e correntes movendo-se em todas as direções. Essas ondulações representam seus pensamentos e sentimentos barulhentos e caóticos. Enquanto você continua a inspirar a luz dourada do amor, imagine as ondulações diminuindo e desaparecendo, até restar uma minúscula e suave ondulação. Observe como o lago se acalmou. Perceba quanto a sua mente pode ficar tranquila. Continue a inspirar nessa quietude e deixe as ansiedades e incertezas que ainda estão armazenadas na sua consciência saírem na sua expiração como se fossem uma névoa cinza. Enquanto estiver expirando, deixe os aborrecimentos se evaporarem nessa névoa cinza e observe-a sendo absorvida pela luz dourada. Continue a trabalhar com a sua respiração até conseguir substituir a sua inquietação por tranquilidade. Deixe todo o seu ser tornar-se calmo e pacífico.

OUÇA O SILÊNCIO

A verdade é: tudo aquilo que você quer saber já está no seu interior. Você apenas esqueceu o que sabe. Em vez de se sentir perdido, confuso ou solitário, reconheça que você é um ser espiritual que faz parte de uma grande família cósmica de seres espirituais.

Nos momentos logo após acordarmos e antes de dormirmos nossas mentes subconscientes estão mais receptivas a sugestões. A próxima meditação deve ser feita um pouco antes da hora de dormir. Sente-se na cama e certifique-se de que a sua coluna vertebral está ereta e apoiada em alguns travesseiros. Tenha uma caneta e um bloco de papel ao seu lado. Inspire lentamente e expire todo o estresse. Ao inspirar, veja as moléculas de oxigênio entrarem em seu corpo como uma energia curativa. Ao expirar, libere toda a energia negativa acumulada durante o dia.

Anote qualquer pensamento que lhe vier à mente enquanto permanecer sentado, atento ao ritmo da sua respiração. Caso se lembre de uma pessoa, anote o nome dela. Você não precisa escrever frases inteiras, apenas uma ou duas palavras. Registre todos os pensamentos, mesmo os que lhe parecerem tolos ou sem importância. Sua mente começará a se acalmar porque você estará retirando a energia dos seus pensamentos e liberando-a no papel. Haverá momentos em que nada lhe virá à mente. Quando alguma coisa surgir, registre-a. Usufrua o silêncio entre um pensamento e outro.

Quando tiver acabado, reveja o que anotou. Observe a diferença entre o que escreveu no início do exercício e o que escreveu perto do fim, quando sua mente já tinha se acalmado. Talvez você obtenha boas ideias.

OS SEMELHANTES SE ATRAEM

Quando meditamos, na realidade estamos treinando nossos pensamentos para que eles ascendam a uma vibração mais elevada. Embora não estejamos cientes disso, estamos alinhando o nosso campo de energia com uma consciência de amor divino. Muitas pessoas se referem a essa consciência como Deus. Quando os pensamentos se elevam até esse nível de consciência, somos invadidos por uma sensação de amor, alegria, calma e paciência.

Nossa mente é fonte de um potencial ilimitado, de mais capacidade expansiva que a do nosso cérebro. Uma energia cósmica chamada mente universal une todas as mentes e todos os pensamentos. Acessamos essa mente universal todas as vezes que pensamos. Ela não tem divisas nem limitações. Embora invisíveis, os pensamentos são unidades de energia que saem de nós para a mente universal e retornam para nós.

Para obter aquilo que você diz querer, os seus pensamentos precisam focalizar os aspectos positivos da vida. Comece enfocando a ideia de paz dentro de você. Inspire e diga a si mesmo “PAZ” e, ao expirar, libere a confusão e o caos. Quando a sua mente dispersar, traga a sua consciência de volta para a palavra “Paz”. Deixe a tranquilidade preencher o seu espaço. Continue com esse pensamento de “Paz” até se sentir mais calmo e centrado.

Imagine que a sua mente trabalha como uma estação de rádio cuja função é enviar e receber sinais – interligando tudo no planeta. Os sinais de pensamento saem como ondas de rádio e se conectam a uma gigantesca torre de transmissão chamada mente universal. Essas ondas batem na torre de transmissão e são enviadas para outras pessoas. Cada

pensamento seu é um sinal que sai da sua estação e vai para o Universo. Enquanto isso, outras pessoas estão enviando mensagens de volta para você.

Ao meditar, diga a si mesmo: quero receber dos outros apenas os sinais saudáveis e felizes. Para fazer isso, você precisa enviar pensamentos de saúde, felicidade, paz e alegria. Visualize seus pensamentos como feixes de luz sendo transmitidos a partir da sua estação de rádio mental. Deixe que eles sigam para o Universo como pensamentos de prosperidade, compaixão, harmonia e amizade. Esses pensamentos positivos irão alcançar pessoas que estão precisando de amor e felicidade. Quando receberem os seus bons pensamentos, elas começarão a sorrir e a emitir pensamentos felizes, que voltarão para você. Sinta esses pensamentos positivos no seu coração.

Uma satisfação tranquila se instala em você. Seus pensamentos e suas ideias de natureza espiritual mais elevada estão sendo recebidos por outras pessoas e voltando para você do jeito como foram enviados. Você se sente vivo, revigorado e transformado nessa nova consciência.

LIVRE-SE DO NEGATIVO

Os pensamentos são como ímãs. Atraímos as situações e as pessoas que refletem aquilo em que estamos pensando. Se você se concentra na paz e tem pensamentos bondosos e amorosos, atrai o mesmo tipo de ideia e sentimento. Você pode imaginar como seria o mundo se todos pensassem no amor, e não no ódio? E na abundância, em vez de na ganância? Não se esqueça: seus pensamentos têm o poder de criar o bem no mundo.

Se você vem alimentando pensamentos negativos, talvez precise de algum tempo para ajustar seus pensamentos a uma perspectiva mais elevada. É necessário ter paciência e praticar. Assim como vinha persistindo no pensamento negativo, você precisará persistir no pensamento positivo.

Focalize a sua atenção no centro da sua testa, entre os olhos. Esse é o centro do seu terceiro olho, o núcleo do conhecimento. Nesse ponto, imagine uma grande rosa cor-de-rosa. Veja-a abrir-se lentamente, pétala por pétala. Com essa bonita rosa aberta, examine o espaço da sua energia. Comece pela sua cabeça. Você consegue ver alguma imagem? Reconhece um rosto? Ouve alguma coisa? As suas impressões estão associadas a pensamentos amorosos e felizes? Ou são de medo, tristeza ou ansiedade? Se for esse o caso, coloque a pessoa, a situação ou o pensamento no meio da rosa e fique observando enquanto ela absorve a energia negativa até eliminá-la.

Repita esse processo em seu pescoço, seus ombros, seus braços e no resto do corpo. Visualize a rosa absorvendo os seus pensamentos negativos. Quando tiver acabado de examinar todo o seu espaço de

energia, deixe a rosa ir flutuando no ar, subindo cada vez mais, até explodir em milhares de minúsculas partículas que se dissolvem no espaço.

Em seguida, imagine uma bonita cor verde cercando todo o seu espaço. Ela representa cura, equilíbrio e harmonia. Por fim, veja uma bela rosa branca no centro do seu terceiro olho. Essa rosa representa força, otimismo e paz de espírito. Você limpou o espaço para a sua mente crescer e expandir com uma nova consciência.

A CACHOEIRA DE LUZ

Quando você envia amor, uma pessoa recebe esse amor. Embora possa não ser detectado em nível consciente, esse amor é muito vivo e eficaz. Quanto mais amor você envia, mais amor recebe de volta.

Todos nós acumulamos inúmeras crenças provenientes de nossos pais, professores e experiências antigas. Algumas podem ser boas, mas outras podem estar ultrapassadas ou não ser mais viáveis. Quantas vezes você já se ouviu dizer “Estou falando exatamente como a minha mãe (ou o meu pai)”? As palavras deles continuam fixadas em nossa mente. O exercício a seguir o ajudará a retirar da sua cabeça palavras e crenças que não têm mais utilidade na sua vida.

Enquanto acalma a sua mente, ouça os pensamentos que entram e saem. Preste atenção no seu significado. Você repete essas crenças para si mesmo todos os dias.

Visualize a si mesmo sentado numa corrente rasa de água, debaixo de uma pequena cachoeira. A água que flui em torno do seu corpo é muito reparadora e refrescante. Veja essa cachoeira como um chuveiro de luz líquida, que cai sobre você produzindo um efeito muito tranquilizador na sua mente. Ela remove os pensamentos antigos e você descobre que consegue pensar por si mesmo com mais clareza. Todas as ideias e crenças ultrapassadas foram removidas. Você pode vê-las flutuando córrego abaixo como pequenas bolhas de sabão. Observe-as desaparecer de vista.

Enquanto a cachoeira de luz continua a banhá-lo, você adquire uma nova consciência. Agora os seus pensamentos são alegres e construtivos. Receba a luz líquida de água que flui sem julgar seus pensamentos.

Prepare-se para vivenciar algo maravilhoso e inspirador. Você está abrindo a sua mente para a vastidão e a grandeza da sua alma ilimitada. É inevitável que a sua vida comece a mudar.

DECLARE O SEU DESEJO

As palavras que ouvíamos quando éramos crianças ficaram armazenadas no nosso subconsciente e trazem recordações que permanecem muito vivas dentro de nós. Para ter controle sobre a sua vida, você precisa reavaliar as palavras e as ideias que ouvia na infância. Concentre-se naquelas que são estimulantes, que o fazem se sentir confiante, que lhe trazem um sentido de valor próprio, e deixe para trás as que produzem em você um efeito oposto.

A cada dia pela manhã, antes de se levantar da cama, reserve um momento para cumprimentar o seu dia com um tom positivo. Pense em alguma coisa capaz de criar o tipo de vida que você deseja. Por exemplo: “Eu me amo mais a cada dia que passa.” “Faço apenas o que é bom para mim.” “Eu abençoo todas as pessoas e situações que cruzam o meu caminho.”

Se durante o dia um pensamento negativo entrar na sua mente, controle-o. Diga: “Pare!” Ou “Não!” Substitua-o por um pensamento positivo. Se você não trocar o pensamento velho por um novo, o velho persistirá. Por exemplo: se o pensamento for “Eu estou sem dinheiro”, diga “Eu tenho dinheiro suficiente para fazer o que quero”. Se o pensamento for “Estou solitário, não tenho ninguém que me ame”, diga “O mundo está cheio de pessoas maravilhosas. Eu mereço a pessoa perfeita que está vindo para a minha vida”.

Não se sinta desanimado se a sua mente racional intervier e argumentar que o pensamento novo não é verdadeiro. Sua mente o está testando. Agarre-se ao pensamento novo, ainda que a sua situação atual não o retrate. Seja persistente, mesmo quando achar que tudo não passa de

tolice. Afinal, você vem tendo pensamentos negativos há tanto tempo, que eles se tornaram a sua realidade. Pratique o pensamento novo até que ele também se torne real. Esse processo não funcionará se você pensar “Eu posso” uma vez e, no restante do dia, voltar a pensar “Não posso” ou “Nunca vou conseguir”.

Faça as suas declarações no tempo presente. Não diga “Eu farei”. O uso do tempo futuro significa que o seu desejo está em algum lugar muito distante. Você quer afirmar que o seu desejo está com você *neste exato momento*. Além disso, não basta apenas pensar ou dizer as palavras automaticamente: é preciso *sentir* seu conteúdo. As declarações são mais eficazes quando seus pensamentos e seus sentimentos estão em sintonia.

Se você não conseguir pensar em alguma declaração positiva, use a que eu frequentemente digo a mim mesmo: “Eu sou feliz, eu sou saudável, eu sou sagrado.” Deixe que essas palavras penetrem na sua mente e no seu coração. Quando substitui palavras negativas por palavras positivas, você começa a se sentir mais seguro de si e confiante na vida.

LIBERE O PASSADO

Imagine o dia de hoje como uma oportunidade para você se descobrir e crescer, eliminando seu desconforto mental e emocional. Se estiver enfrentando uma situação difícil, mergulhe na profundidade do seu ser e descubra um significado maior para a sua vida e para o seu objetivo na Terra. Algumas das suas angústias mais profundas são oportunidades maravilhosas para a evolução da sua alma.

A rejeição, o medo, a solidão, a perda e os conflitos são algumas das pílulas mais amargas da vida. Preferimos negar a dor a aceitá-la. Quando você vive concentrado no passado, não consegue resolver seus problemas nem apreciar o momento atual. Você fica preso ao ontem, e isso o impede de seguir adiante. O exercício a seguir o ajudará a deixar o passado para trás e a criar espaço para novas oportunidades. São muitas as vezes em que, ao olhar para trás, você acha que poderia ter tomado uma decisão melhor. Para mim não há erros: a alma escolhe as circunstâncias e as situações de vida como lições para seu crescimento.

Pegue papel e caneta e faça uma lista do que você fez no passado e que considera ter sido um erro. Por exemplo: “Larguei um bom emprego”, “Eu me casei com a pessoa errada”, “Não terminei a faculdade”, “Eu andava em más companhias”, “Perdi uma oportunidade de ganhar mais dinheiro”. Pode ser que haja dez ou vinte coisas na sua lista.

Quando tiver acabado, feche os olhos e relaxe. Escolha um item da lista e procure lembrar as circunstâncias relacionadas àquele determinado acontecimento. Por que você tomou aquela decisão? Examine a situação minuciosamente. Qual era a sua disposição no momento? Você estava vulnerável? Estava confuso? Quem estava envolvido? Essa pessoa o

influenciou? Depois de examinar a situação de todos os ângulos, procure descobrir o que você aprendeu com o “erro”. Como foi que sobreviveu a ele?

Em seguida, visualize a situação vivida e a coloque em um balão. Um barbante prende o balão a uma parte do seu corpo. Quando o balão começa a subir e a se afastar, o barbante se solta e a situação a que você vinha se agarrando parte com ele. Você experimenta uma sensação de alívio. Enquanto o balão começa a desaparecer de vista, inspire e diga: “Eu libero o meu passado.” Agora, aquele “erro” não está mais preso a você, o que o deixa livre para seguir sua vida de uma maneira nova.

Faça isso com quantas situações quiser. Depois sente-se, sinta no silêncio a sua própria energia divina e saiba que não há erros, mas somente experiências que expandem a sua alma e o tornam a pessoa que você é. Retome a sua lista sempre que quiser. Quando tiver acabado de rever todas as situações, rasgue-a e jogue fora.

ENFRENTA O MEDO

O medo pode ter um efeito paralisante na sua vida. Você se sente inseguro, limitado e impotente. Na realidade, o medo afasta aquilo que você deseja. Se estiver precisando de ajuda, peça ajuda. Há muitos mentores, professores e conselheiros espirituais dispostos a encorajá-lo a enfrentar seus temores e prontos para guiá-lo a uma vida produtiva.

Quando você se deixa invadir por pensamentos de medo, cria uma poderosa força energética e atrai exatamente aquilo que teme. Quando enfrenta o pensamento, consegue deixar o medo para trás. Ao tomar consciência do seu medo, você para de lhe conceder mais poder sobre você.

No silêncio da sua meditação, pergunte a si mesmo: “Por que estou com medo?” Se a resposta não estiver clara, persista. Pense em razões específicas. Em seguida, pergunte ao medo: “O que você quer de mim?” Espere pela resposta. Talvez você não queira ouvi-la. Pode ser que você seja mesmo uma pessoa medrosa. É possível que o medo o esteja impedindo de seguir seus sonhos ou de assumir a responsabilidade por seus atos.

Em seguida, visualize a si mesmo sentado dentro de uma caixa junto com o seu medo. Você não consegue escapar porque o medo o mantém trancado dentro dela. Você precisa descobrir sozinho uma maneira de sair. Olhe para a realidade do lado de fora da caixa e veja como tudo ali é diferente. Fora da caixa está a liberdade. Você coloca a mão no bolso e encontra uma chave. Que chave é essa? É a chave que destrancará a caixa. O que é que ela representa? Será uma mudança em algo que você

acredita sobre si mesmo ou sobre outra pessoa? Se for esse o caso, qual seria a nova opinião ou a nova crença? Ela representa uma mudança na sua situação atual? Você precisa se separar de alguém que lhe causa problemas?

Use então a sua chave e abra a caixa. Saia e sinta a liberdade. Ao enfrentar o seu medo, você recupera o seu poder. Aquela situação ou pessoa não exercem mais domínio sobre você. O medo ficou dentro da caixa. Você pode se afastar dela e sentir como é maravilhoso estar livre daquele fardo. Você mudou para o polo positivo e está pronto para apreciar tudo o que a vida tem a lhe oferecer.

A ÁRVORE DAS EMOÇÕES

Há uma imensa ausência de espiritualidade no mundo atual. Quando vivemos sempre com medo, raiva e ódio, atraímos situações que geram mais medo, raiva e ódio. Quanto mais nos deixamos envolver pelo mundo físico, menos nos sentimos espiritualmente em harmonia.

Pare um momento para tomar consciência dos seus distúrbios emocionais. O que você quer dizer, mas sente que não pode? Do que está se escondendo? O que o deixa deprimido? Por que está sempre zangado? Você se sente culpado por alguma coisa? Quais são as suas limitações emocionais? Pense em algo que o esteja incomodando neste exato momento. Se lutar contra as suas emoções negativas, você as deixará mais fortes. Reconheça agora o que o aflige e transtorna. Não é possível criar o positivo sem explorar o negativo. O que em você está fora de controle e o faz se sentir incompleto e tão angustiado? Você consegue imaginar uma reação diferente a essa situação perturbadora? É capaz de se sentir calmo, em vez de agitado? Porque, afinal, você é responsável por suas reações.

Imagine que você é uma bela árvore em um bonito jardim. As folhas e os galhos representam as suas emoções e recordações. Algumas folhas estão acabando de brotar, outras estão murchas e prontas para cair. Cada folha está lá por uma razão, assim como cada emoção está em você por um motivo. Reconheça tanto o negativo como o positivo.

Assim como as folhas murcham e caem, é natural que as suas emoções cheguem e partam. Você não precisa julgar as suas experiências emocionais nem se agarrar a elas. Libere-as. A árvore sabe exatamente o

que fazer para crescer e florescer. Pode viver muitos anos. Quando ocorre uma ventania, ela curva seus galhos para que eles não se quebrem. Se um dos galhos estiver doente, ele quebrará e cairá no solo e será reciclado.

Assim como essa árvore, tome consciência da sua enorme energia. Sinta a energia que o cerca. Sinta-se parte da vida, como essa árvore fantástica que muda constantemente com as estações. Tal como a árvore, o seu corpo, as suas emoções e as situações estão continuamente mudando. A árvore não tenta controlar o próprio crescimento. Ela cresce naturalmente, do jeito que Deus pretende. Saiba que, assim como a árvore, você está vivo e crescendo naturalmente, conforme os desígnios de Deus.

DÊ ADEUS À CULPA

Qualquer forma de autocondenação agride a alma. A culpa, em especial, cria desarmonia e causa indisposições e doenças em nosso corpo físico.

O passado é sempre um professor para o presente. Quando se sente culpado, você se agarra ao passado, na crença de que algumas coisas deveriam ter sido diferentes. Para se libertar do domínio opressivo da culpa e da autocondenação, você precisa perdoar. Essa é a única maneira de poder seguir em frente.

Sente-se num lugar tranquilo e silencioso e visualize um caminhão com a palavra CULPA gravada na lateral. Esse caminhão agora carrega toda a sua culpa. Você a trazia consigo havia um bom tempo. Olhe o que está no caminhão. Há algo que ainda o faça se sentir culpado? Deixe os fatos lhe chegarem à mente enquanto fita o interior do caminhão.

Respire profundamente e focalize o centro do seu coração. Imagine uma fita de luz verde saindo dele. Essa luz verde de amor curativo está cercando as *imagens de culpa* que permanecem agarradas ao seu coração. Envie um pensamento de perdão para qualquer pessoa ou situação pela qual você ainda se sinta culpado. Continue a enviar luz e perdão até sentir que a culpa diminuiu. Olhe para dentro do caminhão outra vez. A carga ficou mais leve? O caminhão está metade cheio ou quase vazio?

Em seguida, veja a si mesmo parado em frente a um espelho olhando para a própria imagem. Ponha em foco o centro do seu coração e a luz verde curativa que emana dele. Ela cerca todo o seu corpo. Diga a si mesmo: “Eu me perdoo por...” (continue a frase). Respire profundamente

de novo e observe a nova consciência de perdão que você está formando ao redor do seu campo de energia.

Estamos todos nesta Terra para aprender e crescer e o aprendizado ocorre de várias maneiras, com pessoas e situações diferentes. Quando se sente sempre culpado e sem disposição para se perdoar, você para de aprender. Permita que cada dia seja um novo dia e que, com o perdão, surja uma consciência renovada em seu coração.

MANTENHA O EQUILÍBRIO EM TODAS AS COISAS

Muitas vezes, em nosso anseio de sermos amados, nós nos esforçamos para corresponder a todas as expectativas dos que nos cercam. No desejo de agradar aos outros, abrimos mão do que é fundamental para nós. Se continuarmos a viver em busca da aprovação alheia, iremos nos sentir descontentes e insatisfeitos em relação a nossos sonhos. Não poderemos ser felizes enquanto não vivermos o mais plenamente possível nossa própria vida.

Pense em como é manter-se sobre uma única perna por um tempo. Depois de poucos minutos, você se inclina para um lado ou para o outro, sentindo como se fosse cair. É fácil perder o equilíbrio – emocional, mental e espiritual – na própria vida, principalmente se tentarmos fazer coisas de mais ou viver de acordo com os padrões de outras pessoas.

Com os olhos fechados, imagine-se em um jardim, sinta-se nele. Olhe em volta. O seu jardim está bem-cuidado, ou há muitas ervas daninhas sufocando as flores? As flores estão desabrochando, ou algumas delas estão murchas? Você vê arbustos ou plantas excessivamente grandes? As ervas daninhas, as flores murchas e os arbustos grandes demais representam as pessoas e as situações que estão controlando a sua vida ou sugando a sua energia, fazendo com que você fique desequilibrado.

Observe o seu jardim mais uma vez. Está faltando alguma coisa? Existem montes de detritos onde nada está crescendo? Enquanto permanece sentado no silêncio da sua meditação, pergunte a si mesmo: “O que posso fazer para mudar as coisas?” Há alguém que você precisa

deixar para trás na sua vida? Há uma situação que você vem ignorando e que precisa ser resolvida? As respostas estão dentro de você. Não é preciso perguntar a ninguém.

Pare um momento e comece a ver o seu jardim sob uma nova luz. Que diferença! As flores desabrocham, as ervas daninhas foram extraídas e os arbustos estão bem-podados. O seu novo jardim está bonito e viçoso. Saiba que, assim como o seu jardim, a sua vida está adquirindo forma e entrando em equilíbrio. Você pode voltar para esse lugar sempre que quiser podar o que estiver excessivo ou retirar o que for indesejado.

UM VOCÊ POSITIVO

É preciso começar a assumir a responsabilidade pela própria vida. Você realmente pode controlar seus pensamentos e suas reações a todas as situações.

Você se considera um pessimista? Quando alguma coisa boa acontece, você acredita que algo ruim virá em seguida? Se quiser ter harmonia e felicidade duradouras, você precisa mudar essa imagem negativa da vida. Se espera o pior, será isso que você receberá. É preciso começar a se ver sob uma nova luz que seja positiva, estimulante e otimista.

Depois de relaxar o corpo, imagine-se sentado em um cinema. Você é a única pessoa na plateia. As luzes foram diminuídas e o filme está prestes a começar. A partir da primeira lista de créditos, você percebe que o filme é sobre a sua vida. Lá está você como um bebê chegando ao mundo. Foi um nascimento feliz? Se tiver havido algum problema, você pode, nesse momento, modificar a cena. Pode torná-la um nascimento feliz. Permita a si mesmo sentir-se bem com a sua entrada na atual encarnação. As cenas continuam ao longo da sua infância. Você está brincando com seus amigos? Está sendo repreendido por um dos seus pais? Está sozinho e com medo? Se a cena for dolorosa ou negativa, troque-a por outra positiva. Veja-se como você quer ser. Sinta como quer ser tratado. Elimine qualquer situação negativa, de modo que os sentimentos em relação à sua infância sejam bons. Transforme-a em um período cheio de amor e de bons momentos.

O filme prossegue, e você assiste a uma cena da sua adolescência. Mais uma vez, se houver uma situação negativa, mude-a para deixá-la melhor. Esse é o seu filme e você pode alterar tudo o que não lhe agrada nele. É

você quem comanda. Substitua qualquer cena por outra que lhe dê prazer. Note quanto você se sente feliz quando gosta da cena. Se coisas boas tiverem ocorrido na sua vida, concentre-se nessas cenas e intensifique as sensações de felicidade que você experimentou nesses momentos. É importante que você se sinta bem durante o processo.

Agora já é um adulto, mas todas as sensações de felicidade ainda estão presentes dentro de você. O comando ainda é seu e você é capaz de mudar qualquer situação que o esteja deixando triste ou estressado no presente, para que ela fique do jeito como a deseja. Você é muito criativo e poderoso. Veja a nova cena como quer que ela seja. Esteja disposto a deixar para trás as suas ideias fixas. Substitua o medo por amor e harmonia. Pratique a mudança das suas imagens interiores e assuma o controle da sua vida. Enquanto fica sentado imaginando-se no cinema da sua mente, deixe essas sensações agradáveis se incorporarem a você.

AME A SI MESMO

Como podemos reconhecer o poder de Deus dentro de nós? A maneira mais rápida é derrubarmos as paredes da autocrítica e da autocondenação e nos nutrirmos de amor. A partir de então, começaremos a viver no reino das possibilidades e das promessas.

Enquanto relaxa no ritmo da sua respiração, visualize o seu lugar especial ou santuário. Como já dissemos, pode ser um jardim, uma praia ou um campo. Na visão da sua mente, esse é o lugar onde você se sente seguro, despreocupado e em paz.

Sente-se ou deite-se nesse lugar especial e vá ficando cada vez mais relaxado e em sintonia com tudo na vida. Volte a sua atenção para a área ao redor do seu coração. Essa área é o seu centro de amor incondicional. Veja-a sendo preenchida por uma bonita luz rosa de amor. Qualquer tensão ao redor desse ponto terá diminuído. A luz curativa do amor está eliminando todas as antigas feridas e dores que estavam armazenadas. Continue a deixar essa bonita luz rosa reparar e curar sentimentos de dor e, enquanto isso acontece, visualize a área ao redor do seu coração se expandindo com amor e compaixão. Deixe esse centro ser tomado pelo máximo de energia curativa que você possa imaginar.

Em seguida, envolva a si mesmo com a maravilhosa luz rosa curativa do amor. Deixe essa energia absorver todas as suas dúvidas e todos os seus temores, para que você se sinta livre deles. Deixe que essa luz preencha todo o seu ser com amor incondicional. Não importam as coisas que você tenha dito ou feito a si mesmo no passado, essa luz rosa irá absorvê-las até que desapareçam por completo. Sempre que precisar amar quem

você é, volte para o seu santuário e use essa luz rosa curativa para expandir o centro do seu coração.

DEIXE O EGO PARA TRÁS

Quanto mais nos desapegamos do ego, mais espaço criamos para deixar brilhar nossa divindade. Tomamos consciência da unidade de todas as coisas, pois a nossa percepção se expande e somos estimulados por uma nova compreensão do mundo e da vida. Quando entramos no nosso ser divino, ficamos abertos para as muitas opções e oportunidades que a nossa alma provê.

Autoestima significa ter consciência do próprio valor. Quando baseamos nossas decisões no ego e não no nosso valor, passamos a agir movidos pelo medo e pelo sentimento de inadequação. O ego é o “eu”, que é diferente do “Eu” do ser espiritual. Quando tentamos controlar tudo a partir do “eu”, bloqueamos o fluxo de energia do espírito. Precisamos aprender a misturar o ego com os aspectos mais elevados do nosso ser, de modo que nos coloquemos em equilíbrio.

Feche os olhos e respire profundamente várias vezes. Repita para si mesmo: “Eu me abro para aquilo que o Universo quer me mostrar. Abandono a minha maneira de ser e deixo que isso aconteça.” Na visão da mente, visualize a si mesmo sentado no centro do Universo. Enquanto continua a respirar fundo, observe as galáxias e as estrelas ao seu redor. Você passa a ter consciência da Lua e dos planetas. A sua visão se expande para a Via Láctea e para mundos que parecem não ter fim. Formada por milhões e milhões de estrelas brilhantes, há uma luz que se espalha por todo o Universo. Você compreende que o seu ser é uma mera partícula entre milhões e, ao mesmo tempo, parte dessa grande infinidade de vida. Quanto mais reconhece que você é parte de algo tão grande, mais se desapega do seu pequeno ser. Assim como o Universo,

você também é infinito. Você é uma parte integral desse Universo: sem você, tudo perde a sintonia. Você é uma parte necessária da ordem natural do Universo.

Ao expirar, libere todas as suas críticas, suas queixas, seus medos e suas expectativas. Você não precisa controlar a vida. É um ser universal entre outros seres universais. Você confia que o Universo irá lhe enviar qualquer coisa que queira ou da qual precise. Sabe que existe uma ilimitada fonte de coisas boas, positivas, à sua disposição. Com os braços bem abertos, num gesto de aceitação, visualize-as vindo em sua direção. Você se sente bem em relação ao seu lugar no Universo, sabe que é uma parte necessária do todo. Com essa consciência, você se sente calmo e livre. O seu ego e o seu espírito estão equilibrados e prontos para novas e estimulantes possibilidades.

O SÍMBOLO DO SEU PODER

Quando nos amamos, vivemos em um estado de consciência de Deus. Isso significa viver no céu enquanto caminhamos na Terra. Nesse estado, estamos preparados para participar dos frutos da nossa herança espiritual.

Enquanto se mantém sentado na quietude do seu estado meditativo, tome consciência do seu poder infinito, que é uma fonte divina de imensa bondade. Esse poder não julga nem guarda rancor. É um amor incondicional. Visualize-o como um símbolo – pode ser uma estrela ou milhões de estrelas, uma explosão de luz solar ou uma figura religiosa, como Buda ou Cristo. Saiba que esse símbolo sagrado representa o seu poder infinito. Como esse poder é parte de quem você é, você pode criar a sua vida e o seu ambiente como quiser.

Há alguma pessoa, algum lugar, alguma situação ou alguma circunstância que o estejam prendendo? Se for assim, olhe-os de frente agora. Pergunte a si mesmo: “Por que é que isso está na minha vida? O que estou aprendendo com essa pessoa ou situação? Qual é a origem dessas cargas negativas dentro de mim? É o meu próprio medo, ou o medo de outra pessoa?”

Visualize o símbolo sagrado do seu poder diante de si. Sinta a sua energia de força e boa vontade. Reveja a cena anterior e, com o símbolo do seu poder, elimine o elemento limitador, substituindo-o pelo do amor. Perceba quanto a cena mudou. Alguma coisa está diferente.

Enquanto permanece sentado no centro do seu poder, sinta a confiança de poder atrair apenas experiências que visam ao seu bem superior e ao seu desenvolvimento espiritual. Deixe o símbolo do seu poder se unir a

qualquer escolha que você decida fazer daqui para a frente. Se tiver alguma dúvida, visualize-a e deixe sua energia positiva guiá-lo ao longo do caminho de um novo dia e de novas opções. Saiba que você tem o poder da energia sagrada vivo dentro de você. É essa infusão da energia de Deus que lhe dá força e segurança em si mesmo.

O SEU RUMO NA VIDA

Quando está meditando, você passa um tempo precioso com o seu Ser Superior. O Ser Superior é a conexão entre a sua personalidade física e a energia divina que flui através de tudo e de todos. Quanto mais você estiver em sintonia com o seu Ser Superior, mais consciência terá de que é um ser de luz.

Uma das maneiras de nos sentirmos confiantes na vida é saber que temos um rumo. Quando caminhamos sem metas e interesses, somos como ovelhas que vagueiam ao acaso. Seguimos o caminho dos outros, em vez de escolhermos nosso próprio caminho. Saiba que você está aqui para trilhar a sua estrada. Segui-la fará toda a diferença na vida.

Enquanto permanece sentado, no silêncio do seu centro divino, imagine que está caminhando em uma estrada no meio de uma floresta. Árvores frondosas e campos de flores perfumadas o cercam. Você ouve o barulho contínuo do trânsito no outro lado da colina. As pessoas estão espalhadas aqui e ali. Algumas caminham, outras dirigem seus carros.

Você chega a uma bifurcação na estrada e para. Olha em ambas as direções e se pergunta se haverá pessoas de mais e muito trânsito em uma das estradas, ou se ficará solitário na outra. Qual é a estrada certa? Você chama o seu Ser Superior e pede: “Ajude-me a tomar a decisão correta.” O centro do seu coração se ilumina imediatamente. Você volta a olhar para as duas estradas. Uma, por causa do volume de trânsito, parece estar precisando de reparos. A outra, embora pareça menos acidentada e esburacada, tem mais curvas. Ao longe, você pode ver, há um ponto para o qual as duas estradas convergem.

Na quietude do centro do seu coração você escolhe o caminho que lhe parece certo. Fica feliz com a decisão tomada e se sente confiante por ter escolhido essa estrada. Apesar das curvas e das voltas, ela o levará para casa. Você dá um passo à frente... e se põe a caminho. Sente que está indo em direção ao seu verdadeiro destino. Agora você tem um rumo. Sabe para onde está indo.

Sempre que surgir uma dúvida, visualize essa bifurcação na estrada e faça uma escolha. Saiba que o seu Ser Superior está com você, ajudando-o a fazer a escolha certa.

SINTONIZE A INTUIÇÃO

Quando sintoniza a intuição, você entra em contato com seu sexto sentido ou sua consciência psíquica. A intuição é sutil – não é uma força externa que o compele, mas uma pequena voz interior que sabe.

Para desenvolver a sua intuição, você precisa abrir os canais de energia psíquica que sobem e descem por sua coluna vertebral nos sete principais centros de energia, os chamados chacras. Esses chacras parecem rodas de luz giratórias que vibram em cores diferentes. Quando esses centros estão bloqueados, você não consegue receber mensagens intuitivas claras.

Em seu estado meditativo, concentre a atenção no extremo inferior da sua coluna vertebral – o seu chacra da raiz. Imagine-o como uma faiscante fornalha produzindo uma energia vermelha vital, que é o fogo da vida. Use toda a sua imaginação para sentir quanto essa energia é quente. Em seguida, visualize-a movendo-se como ponteiros de um relógio enquanto gera a sua energia física. Você sente a força dessa energia vermelha. Deixe que ela envolva a parte inferior do seu corpo, até os seus pés. Essa energia é essencial para o desenvolvimento da sua percepção psíquica.

Aumente a potência da fornalha e veja as chamas subirem pelo seu corpo e chegarem ao segundo chacra localizado logo abaixo do umbigo. Essa é a área da sexualidade e da criatividade. A chama vermelha se torna uma luz laranja e você pode sentir uma leve diferença na energia quando essa roda giratória de luz laranja envolve essa área do seu corpo.

Em seguida, volte para a potente fornalha e deixe a energia vermelha se mover para a luz laranja e subir ainda mais. Quando ela entra no centro

do plexo solar localizado acima do umbigo, a área se transforma em uma brilhante cor amarela. É o local da sua intuição, aquele em que as reações e os sentimentos viscerais ficam armazenados e você recebe as primeiras impressões. Enquanto a luz amarela gira, a sensibilidade nessa área aumenta. Os seus sentimentos intuitivos se tornam mais intensos.

Volte para o chacra da raiz e visualize a energia vermelha subindo novamente por seu corpo, passando pelo laranja e pelo amarelo, até alcançar o centro do coração, onde se mistura e se torna uma bonita luz verde. Essa é a área do amor incondicional e da compaixão. Concentre-se e expanda esse centro com o máximo de luz verde possível. Você pode usar essa luz verde curativa para ajudar os outros e a si mesmo.

Mais uma vez volte para a fornalha e traga a energia vermelha pelos centros de energia. Veja-a misturar-se com as rodas giratórias de luz laranja, amarela e verde. Ela sobe, chega ao centro da garganta e a cor se torna um azul-cobalto vibrante. Esse quinto chacra é o centro da clariaudiência ou da clara audição. Enquanto essa luz brilha com mais e mais intensidade no chacra da garganta, sua capacidade de ouvir os espíritos falarem com você aumenta.

Lembre-se de que você tem um suprimento ilimitado de energia. Volte para o centro da raiz e leve a energia vermelha para todos os chacras, até que ela seja absorvida no centro do terceiro olho, no meio da sua testa. Esse é o centro da clarividência ou da clara visão. Para desenvolver o seu dom de clarividência, concentre-se nesse centro. Sinta a energia que há nele, onde você poderá receber visões de cenas e símbolos.

Retorne para o chacra da raiz e agite a energia através de todos os centros de chacra até ela alcançar o topo da sua cabeça e o chacra da coroa. Lá surgirá uma faísca de chama violeta. Esse centro é a porta para o domínio espiritual. Você canaliza energia espiritual e cósmica por intermédio dessa chama violeta. À medida que a luz violeta fica mais forte, as chamas se irradiam a partir desse centro e sobem sempre mais, até se misturarem com a luz dourada dos mundos celestiais. Veja essa luz dourada voltando através do seu corpo e descendo pelos seus centros de energia, girando e preenchendo o seu corpo. Você se sente iluminado e

protegido enquanto ela sai pelo alto da sua cabeça. A sua intuição agora está aberta e pronta para receber informações.

CONFIE NA SUA ORIENTAÇÃO INTERIOR

Quando você está aberto para a vida, cria uma força de energia que diz sim. É impressionante a quantidade de coisas boas que estão esperando para entrar em sua vida. O ontem já passou e o amanhã ainda vai chegar. Só existe o agora. Confie no processo da vida.

Quando você aprende a confiar em si mesmo e em seus sentimentos, entra em sintonia com o poder de percepção da sua alma. Estamos sempre caminhando com a força energética de Deus e quanto mais sintonizamos essa força, mais podemos confiar em nós mesmos quando precisamos tomar decisões.

Na quietude do seu santuário interior, pense numa decisão que você tenha tomado recentemente. Você confiou em seu primeiro instinto em relação à situação? A sua escolha teve origem em um lugar de amor ou em um lugar de medo? Seja honesto consigo mesmo quando praticar esse exercício. Faça um inventário da sua vida, incluindo seus entes queridos, seus amigos, seu trabalho, sua casa e seu dinheiro. Eles resultam da sua confiança naquela voz interior, ou foram gerados pelo ego? Você estava com medo de magoar alguém, ou foi presunçoso demais para dizer a verdade? Você baseia sua vida nas crenças e nos temores das outras pessoas?

Enquanto permanece sentado em silêncio, em sintonia com a respiração, concentre-se no seu chacra da garganta. A voz interior é sutil, mas fica mais forte quando você presta atenção nela. É uma voz de amor e paz. É a sua voz da verdade que nunca o conduz na direção errada. Ela nem sempre lhe soa lógica como a sua mente racional. A

mente racional tenta lhe dar a resposta que você quer ouvir. Intuir não significa desejar uma coisa. Os desejos têm como base os julgamentos, as opiniões e um anseio por algo. A intuição apenas sabe. Concentre-se no seu chacra da garganta e ouça o espírito.

A partir de hoje, quando precisar fazer uma escolha, confie nessa pequena voz interior. Pergunte sempre: “Qual é a melhor opção para mim?” Em seguida, mantenha-se imóvel e ouça a resposta. Saiba que a sua voz interior não o abandona nunca. Quando confia nela, você sempre vive a *sua* vida, não a de outra pessoa.

O BURACO DA AUTOCRÍTICA
E DA FALTA DE CONFIANÇA
EM SI MESMO

Embora seja muito comum, uma das situações mais trágicas que observo no meu trabalho é aquela em que um espírito se apresenta com remorsos por uma existência insatisfatória. A vida daquela alma poderia ter sido melhor se ela tivesse sido capaz de manifestar sua verdadeira natureza criativa e de apreciar as muitas coisas que realizou enquanto vivia na Terra.

Quando você duvida de si mesmo, ou quando critica as próprias habilidades, é como se estivesse preso em um buraco bem fundo. Quando tenta se erguer e sair do buraco, a sua falta de confiança em si e a sua autocrítica o empurram de volta para baixo. Quanto mais acata as opiniões das outras pessoas como se fossem a sua verdade, mais você afunda no buraco.

Pense em algumas das dúvidas que você já teve sobre os seus talentos ou as suas habilidades. A sua atitude o ajudou ou o encheu de desesperança? Em algum momento você sentiu pena de si mesmo? Esse tipo de atitude sempre o empurra mais para o fundo do buraco.

Hoje é o dia em que você decide dar um basta. Você quer escapar desse buraco escuro criado pela sua própria voz crítica. Olha em volta e nota que há uma escada apoiada na parede interna do buraco. Ao olhar para cima, vê um círculo de luz no topo. A escada representa as suas qualidades únicas. Embora tenha muita criatividade, você a vem enterrando no fundo desse buraco. Ao reconhecer cada uma das suas qualidades e cada um dos seus talentos, você sobe mais um degrau em

direção à luz. Essa é a única maneira de subir e você está preparado para sair do buraco. Pense em cada talento, em cada habilidade sua, e vá subindo.

Depois de subir alguns degraus, surge um pouco de falta de confiança. Agradeça por ela ter aparecido, mas diga a si mesmo que você decidiu superá-la. Visualize essa falta de confiança subindo e se dissipando na luz. Você continua a subir a escada e já está quase no topo. Se alguma crítica aparecer na sua mente, mais uma vez lhe agradeça, mas mande que ela se junte, na luz, à falta de confiança.

Por fim, mova-se com vigor e firmeza para transpor todo o “lixo” com o qual você vinha se criticando e saia vitorioso do buraco. O sol está brilhando. A luz do Universo irradia amor e admiração sobre você. A partir de agora, sempre que se criticar ou duvidar da sua capacidade, pense no buraco e saiba que o venceu. Você liberta na luz a sua autocrítica e a falta de confiança em si mesmo, permanece fiel às suas habilidades criativas e segue em frente.

ABRA-SE À INSPIRAÇÃO

A palavra “inspiração” significa preencher com o espírito. Os espíritos estão sempre tentando se comunicar conosco. Eles o fazem impondo seus pensamentos à nossa consciência. Eu chamo isso de comunicação mente a mente. Muitas vezes somos inspirados pelos espíritos a agir de determinada maneira. Quando nossos centros psíquicos estão abertos, nós nos tornamos canais mais capazes de receber as transmissões dos espíritos.

Como esse é um exercício escrito, tenha um bloco de papel e uma caneta ao seu lado. O ato de escrever é uma ferramenta excelente para liberar a mente e fazer com que ela se expresse.

Sente-se confortavelmente. Concentre-se no ritmo da sua respiração, relaxe mais ainda e mantenha-se aberto à sua voz interior. Deixe seus pensamentos chegarem. Não tente analisar nada. Fique em silêncio por algum tempo.

Quando abrir os olhos, comece a escrever. Registre simplesmente seus pensamentos. Eles estavam fluando na sua mente durante vários minutos, mas agora comece a anotá-los. Se quiser, escreva-os na forma de uma carta dirigida a si mesmo.

Descreva os seus sentimentos em cores e imagens. Você se sente cinza ou azul-escuro? Você se sente como um capacho ou como um prédio de tijolos, uma borboleta ou uma formiga? Manifeste-se da maneira mais colorida e detalhada que puder. Não analise nem tente compreender nada. Apenas ouça e escreva.

Em seguida, feche os olhos e continue a escrever. Deixe o espírito se aproximar e inspirá-lo com pensamentos. Não pense em nada. Abra os

olhos e continue a escrever. Há alguma diferença no seu texto do momento em que começou até esse momento? Os pensamentos são entusiasmados, filosóficos ou inesperados? O pensamento inspirador não contém emoções intensas. Ele mais parece um fluxo de consciência escrevendo, cheio de impressões e conceitos que podem ser muito profundos e comoventes.

Esse exercício pode ajudá-lo a libertar a sua mente dos pensamentos mundanos corriqueiros e a se inspirar com algumas ideias criativas.

RETIRE A ENERGIA NEGATIVA

Geralmente não percebemos que a energia negativa se move como ondulações em um lago e entra em contato com todas as pessoas que estão em seu caminho. O seu corpo capta essa energia estagnante e de repente a sua maneira de agir muda. É importante verificar a sua energia diariamente e retirar qualquer bagagem emocional e mental que o possa ter atingido.

Alguns de nós somos “esponjas sensoriais”, pois captamos facilmente energia de membros da família, de amigos e até mesmo de estranhos. Essa energia indesejada pode roubar a nossa vitalidade, provocar ou intensificar padrões de autodestruição e prejudicar o nosso processo de cura. O exercício a seguir, que é para ser feito no chuveiro, é excelente quando você está passando por um caos emocional. Ele o ajuda a livrar-se de toda a energia indesejada que foi jogada pelos outros.

Enquanto estiver no chuveiro, feche os olhos e pense na água como uma energia que limpa e retira todos os detritos emocionais e mentais do dia. Alguma pessoa lhe vem à mente enquanto você faz isso? Respire e deixe a água levar essa energia embora. Enquanto a água cai sobre a sua cabeça, imagine-a espalhando-se pelo seu corpo como feixes de luz purificadora. Todas as formas de pensamento negativo estão deixando o seu campo de energia, saindo por seus pés e descendo pelo ralo. Continue a visualizar a água retirando qualquer energia excessiva. Enquanto a água desce pelo ralo, você se sente mais leve e limpo por dentro e por fora. Quando toda a energia que não é sua tiver ido embora, imagine a água encharcando-o com a sua própria energia. Você

sente todas as células do seu corpo sendo restauradas. Você se sente revigorado e pronto para o seu dia.

UM ESCUDO DE PROTEÇÃO

A energia psíquica negativa muitas vezes é atraída para nós por nossos pensamentos de medo e por sentimentos de raiva, rancor, inveja e ódio. Para evitá-la é preciso persistir no positivo e abandonar pensamentos deprimentes e atitudes agressivas.

Esta é outra meditação que pode ajudá-lo a limpar o seu campo de energia e protegê-lo de vibrações psíquicas indesejadas e incômodas.

Comece com o exercício básico. Entre em seu santuário e permaneça lá. Visualize um pequeno aspirador ou uma mangueira presa a um aspirador de pó. Inicie a limpeza pelo topo da sua cabeça e comece a aspirar imagens ou sentimentos que estiverem lá. Você pode ver toda essa energia subindo para o aspirador como se fosse poeira. Aspire todo o seu corpo. Se o saco do aspirador ficar cheio, jogue-o fora e pegue um novo. Limpe cada canto do seu campo de energia, descendo até seus pés. Você começará a se sentir mais leve e animado enquanto estiver limpando o seu espaço. Quando acabar, jogue fora o que você aspirou e se conscientize de toda a energia descartada, que não está mais em você.

Agora imagine uma parede de proteção ao seu redor. Ela pode ser um escudo de luz que o cerca ou uma caixa de vidro dentro da qual você se coloca. Pode parecer um cobertor invisível ou um manto de energia protetora. Seja o que for, imagine uma proteção feita de luz e de amor. Ninguém pode entrar no seu espaço sem a sua permissão. Você está sempre no controle do seu campo de energia. Enquanto lacra essa luz que o cerca, focalize seus pensamentos no amor, para que aquilo que você enviar para os outros não os prejudique nem os magoe. Para que só o amor volte para você, deixe apenas o seu amor sair.

O CONE DE LUZ

Algumas pessoas são vampiros psíquicos: elas sugam a sua energia e o deixam completamente prostrado. Muitas delas vibram em níveis de baixa frequência. Você pode até sentir essa vibração baixa, mas talvez não saiba o que ela é. De forma intuitiva, porém, você se sente desconfortável ou ansioso.

Aqui está um exercício simples que você pode fazer quando estiver com uma pessoa negativa ou se encontrar em uma situação que o deixe tenso, amedrontado ou exausto. Isso geralmente significa que a sua energia está sendo rapidamente consumida.

Onde quer que esteja, pare um momento e feche os olhos. Concentre-se no centro do seu coração. Sinta-se envolvido pela luz verde curativa desse centro psíquico. Em seguida, imagine um cone de luz caindo em cada lado do seu corpo, até que você se veja cercado pela luz. Concentre-se em ficar totalmente vedado à energia daquela pessoa, daquele cômodo ou daquela situação. Enquanto estiver se concentrando, a luz que o cerca desviará qualquer vibração negativa que esteja sendo lançada em sua direção. Imagine a energia negativa sendo rebatida pelos cones de luz e voltando para quem a emitiu. Se você se concentrar dessa forma por alguns instantes, começará a notar uma mudança na atmosfera que o cerca. Em geral, a pessoa que está causando o tumulto emocional ou a negatividade interrompe o que está fazendo ou sai do cômodo.

ENCONTRE O SEU GUIA ESPIRITUAL

Nossos guias espirituais estão sempre ao nosso redor e inspiram nossos pensamentos com virtudes mais elevadas, como paciência, humildade, aceitação, confiança em si mesmo, alegria e humor. Em geral, temos um guia-mestre que permanece conosco durante toda a nossa vida e, às vezes, por muitas vidas. Algumas pessoas chamam esse guia de anjo da guarda. Para mim, guias espirituais e anjos são a mesma coisa.

Guias espirituais são seres altamente evoluídos que constituem uma fonte de conhecimento para nós. Como médium, trabalho com meus guias para transmitir, da melhor maneira possível, informações para meus clientes. Nossos guias estão sempre ao nosso redor. Alguns permanecem conosco por muito tempo, outros ficam para um objetivo específico e depois vão embora. A meditação a seguir o ajudará a entrar em contato com o seu guia-mestre.

Em estado de relaxamento, entre em seu santuário. Pare um momento para se familiarizar com tudo o que estiver lá. Desperte seus sentidos para que, além de ver, você possa ouvir, cheirar e sentir tudo nesse lugar, que é para onde você vai quando quer conversar e trabalhar com seus guias espirituais e professores.

Use seus pensamentos e peça a seu guia-mestre que fique na sua frente, de maneira que você possa vê-lo ou vê-la. Isso talvez demore um pouco na primeira vez. Note aspectos físicos, tais como cabelo, olhos, roupas ou qualquer outra coisa que o distinga. Não julgue o que chegar a você. Mantenha o seu foco no amor. Um guia-mestre é alguém com quem

temos uma estreita afinidade. Ele (ou ela) pode se revelar a você com roupas peculiares que lhe parecerão familiares ou lhe darão a impressão de pertencer a determinada época histórica.

Quando estiver pronto, faça perguntas ao seu guia. Você pode começar com: “Quem é você? Como é que você trabalha comigo? Qual é a sua missão para mim?” Nos encontros subsequentes, você poderá lhe fazer perguntas relacionadas com as circunstâncias específicas da sua vida: “O que devo fazer em relação a isso ou aquilo? Essa decisão, esse trabalho são corretos para mim?”

Preste atenção na resposta que receber. É uma imagem? É um perfume? O seu guia lhe sussurra algo? Mantenha todos os seus sentidos atentos. Você está fazendo uma comunicação entre os mundos e pode sentir todo o seu campo de energia mudar enquanto se comunica com seu guia. Às vezes, a informação do seu guia não vem imediatamente, mas virá no futuro, sob a forma de uma ideia.

Enquanto medita e fica mais sintonizado com a energia sutil que o cerca, você traz o seu guia para mais perto de você. Quanto mais perseverar nessa prática, mais você perceberá a influência, a sabedoria e a vibração energética mais elevada do seu guia.

PROTEÇÃO ESPIRITUAL

Sempre questione o seu guia. Peça que ele lhe dê um sinal ou um símbolo, como uma borboleta ou uma rosa amarela, com o qual ele (ou ela) confirmará sua presença. Se esse símbolo surgir na sua vida depois de alguns dias, ou na semana seguinte, você terá recebido a confirmação. Se isso não ocorrer, tente mais uma vez – várias vezes, até. É preciso praticar para elevar a sua energia de forma a poder se comunicar claramente com seu guia.

Nós temos muitos guias espirituais que entram e saem de nossa vida em certos períodos. O principal objetivo de um guia protetor é livrar o seu espaço das energias que podem lhe causar danos. Esse guia é importante principalmente quando você está vivenciando uma crise ou se sentindo desesperado, deprimido, amedrontado ou ansioso.

Quando estiver relaxado e centrado, entre em seu santuário e peça a seu guia protetor que se apresente. Esse guia é como um porteiro na porta da sua alma. Certifique-se de estar trabalhando a partir do amor, não do medo. É importante que você saiba se um guia é um ser altamente evoluído ou alguma outra entidade. Você só deve permitir que um ser se aproxime de você para o seu pleno benefício. Peça a ele que entre na luz de Deus.

Solicite a seu guia protetor que permaneça ao seu lado, para que você sinta a força da presença dele. Às vezes, um guia protetor é um animal poderoso, como um leão ou um urso. Preste atenção nos seus pensamentos. O seu guia pode inspirá-lo com pensamentos que o encorajem. Se você não vir ou ouvir o seu guia, talvez *sinta* uma segurança interna. É dessa confiança em si mesmo que você precisa no

momento. Concentre-se no amor e tenha fé em suas habilidades. Cerque-se de luz. Saiba que esse guia irá ajudá-lo com ânimo e coragem, que ele estará ao seu lado em cada passo do caminho. Ele nunca o abandonará quando você precisar de ajuda.

SINTONIZE A SUA CURA

A saúde é o estado normal do corpo. Quando estamos vivenciando doenças, a energia fica bloqueada, menor ou dispersa. O campo de energia eletromagnético que o cerca é composto de muitas camadas de luz, cor e som. Ele acumula todos os pensamentos, todos os sentimentos, todos os atos e todas as palavras da sua vida.

Tome consciência do seu corpo enquanto permanece sentado com os olhos fechados. Imagine a energia do corpo subindo e descendo por sua coluna vertebral. Enquanto estiver fazendo isso, inspire, prenda a respiração, conte até quatro, imaginando a luz branca e dourada do Cosmos penetrar pelo alto da sua cabeça. Essa luz cósmica se dirige às partes do seu corpo que estão afetadas por doença ou dor. Então expire e ponha a dor para fora. Imagine-a saindo por sua boca como se fosse uma névoa cinza. Continue o exercício respiratório até sentir a dor diminuir ou ser completamente eliminada.

Em seguida, visualize todo o seu corpo dentro de uma bolha. A bolha flutua para o teto, levanta o telhado da sua casa e continua a subir. Sentado dentro da bolha você pode ver o seu bairro, as casas, as ruas e toda a atividade da vida lá embaixo. A bolha o transporta para um bonito parque cheio de árvores e canteiros de flor. Você aspira o perfume das rosas, da alfazema e do lilás. A bolha desce e pousa suavemente na grama.

Você sai da bolha e se senta em um banco de mármore. Tudo parece muito vibrante e vivo. Está na hora de criar o seu corpo perfeitamente saudável. No momento em que a luz cósmica dourada do céu entra em

seu corpo físico, ela se mistura com as energias naturais que lá estão e você começa a se livrar de tudo o que o está impedindo de se sentir bem.

Começando pela base da sua coluna vertebral, a energia cósmica se mistura à energia vermelha do chacra da raiz para levar potência e vitalidade para o seu corpo. Essa energia vermelha estimula a sua circulação e remove qualquer obstrução que possa haver em seu aparelho circulatório. O vermelho dissipa as preocupações e você se sente muito mais relaxado. Qualquer fadiga desaparece.

A energia cósmica entra no chacra do baço e faz com que uma luz laranja percorra o seu corpo para cima e para baixo, estimulando as funções mentais. A sua coragem aumenta e as suas inibições são dissolvidas. Essa luz cerca os seus rins, a sua vesícula biliar e o seu baço, curando o que for necessário para que eles funcionem perfeitamente.

A luz cósmica se move para o centro do plexo solar logo acima do seu umbigo e se funde na luz amarela desse chacra. Esse centro psíquico afeta o seu sistema nervoso e por isso a luz acalma os seus nervos. A digestão e os processos de eliminação do cólon, intestino e fígado ficam equilibrados e purificados.

No momento em que a energia cósmica entra em seu coração, você sente um grande otimismo quando a luz verde desse chacra se une às forças cósmicas. Ela abre o seu sentido de amor e paz. Se você tem problemas cardíacos ou relacionados com a pressão sanguínea, os raios verdes de energia dissolvem qualquer insuficiência e promovem a cura. Os problemas emocionais são neutralizados. O rosto das pessoas que vêm atingindo o seu coração é cercado pela energia cósmica e você se sente seguro e confortável.

Ao visualizar a área da garganta, você vê uma luz azul e o seu sentido da personalidade se abre. Você consegue se comunicar com facilidade e ser mais você mesmo. As suas habilidades criativas são desbloqueadas e ficam livres para assumir o controle. A energia cósmica se move para o seu terceiro olho e o raio azul-escuro purifica a sua visão e dispersa os seus temores. Se você tiver sofrido qualquer trauma na cabeça ou

problemas mentais, a luz azul-escura alivia essa área e corrige qualquer imperfeição.

No alto da sua cabeça, a chama violeta se mistura com a luz branca dourada e abre a passagem para o seu aprendizado espiritual. Qualquer problema relacionado com nervos, tumores, reumatismo e bexiga é envolvido por essa luz violeta para ser curado. Você se sente muito melhor que antes.

Visualize a si mesmo nas suas situações diárias. Veja-se cercado de pessoas que comentam como você está bem. Você sorri, porque sabe que é verdade. A sua saúde foi restabelecida e você se sente energizado. Saiba que essa energia curativa está trabalhando no seu corpo. Você se sente mais forte e mais saudável a cada dia que passa.

VISÃO DE RAIOS X

Quando você cria um campo de energia brilhante com pensamentos de amor, respeito e bondade, as pessoas são naturalmente atraídas para você. A sua presença pode ser uma força curativa para todos ao seu redor.

Vivemos em um mundo no qual níveis altos de estresse e ansiedade são comuns. Essa energia excessiva geralmente se aloja em uma área ao redor da cabeça. Para mim, ela aparece como eletricidade estática ou fagulhas elétricas saindo pelo alto da cabeça. Se não limpar essa energia, você ficará suscetível a todos os tipos de problema, como dores de cabeça, resfriados, insônia, depressão, sinusite e alergias, para citar apenas alguns. Este exercício o ajudará a equilibrar a energia excessiva e a restaurar aquilo que estiver danificado.

Na visão da sua mente, imagine-se em frente a um aparelho de raios X. Acima da sua cabeça está a curativa luz cósmica. Essa luz vai examinar o seu campo de energia e sanar os desequilíbrios. Comece apertando o botão do aparelho de raios X. O seu corpo inteiro fica iluminado pela luz. Examine todo o seu corpo e todo o seu campo de energia. Se houver áreas pretas, marrons ou cinzas, direcione a luz para essas áreas até que elas fiquem neutralizadas e normais outra vez. Enquanto estiver fazendo isso, diga a si mesmo: “Eu sou a luz de Deus.”

Se vir qualquer rachadura, abertura ou vazamento por onde a sua energia esteja sendo sugada ou escoada, direcione a luz para essas áreas e vede-as. Repita a declaração: “Eu sou a luz de Deus.”

Se vir um rosto sobreposto a alguma área do seu corpo, como, por exemplo, as suas costas, o seu pescoço, o seu coração, a sua garganta ou

as suas pernas, direcione a luz para essa área, na qual você poderá ver sombras ou figuras de parentes, de amigos, de colegas de trabalho ou até mesmo de estranhos. Deixe a luz saturar essas imagens até que elas se dissolvam. Diga outra vez: “Eu sou a luz de Deus.”

Volte a examinar todo o seu corpo através do aparelho de raios X e procure qualquer coisa que possa estar danificada ou fora do lugar. Use a luz para fechar qualquer buraco ou fenda, de forma que tudo fique totalmente vedado. Em seguida, coloque todo o seu corpo na luz e volte a dizer: “Eu sou a luz de Deus.”

EQUILIBRE A SUA ENERGIA SEXUAL

Antes de nascermos, decidimos muitas coisas com nossos guias espirituais. Escolhemos sexo, pais, relacionamentos que iremos vivenciar, orientação sexual, lugar e época em que viveremos, status social e até mesmo a causa da nossa morte. Sempre fazemos essas escolhas, que refletem o trabalho espiritual que queremos realizar.

Muitas pessoas atribuem excessiva importância ao sexo e à sexualidade. Não há dúvida de que o sexo é uma parte maravilhosa de quem somos, e podemos manifestá-lo com alegria e equilíbrio. Mas se você vem atribuindo ênfase demais ao sexo, talvez precise reequilibrar a energia e levá-la para algumas outras partes do corpo nas quais possa haver alguma deficiência.

Feche os olhos e imagine o bulbo de uma flor, que está sob a terra. Quando a luz do sol toca o solo, a energia no bulbo entra em funcionamento e impulsiona o caule através da terra. Veja os seus pés como o bulbo e as suas pernas como o caule. A força energética de vida que sobe pelo caule faz surgirem dele os brotos de uma flor. Esses brotos são o seu torso. À medida que as pétalas da flor se abrem, você sente a energia entrar em seu pescoço e em sua cabeça.

Imagine o caule subindo mais, as pétalas se abrindo por completo e a força energética de vida manifestando a sua beleza, como uma extraordinária flor: é você com toda a sua energia intacta. Visualize a flor da sua escolha: uma rosa, uma violeta, uma tulipa, um lírio. Veja o seu tamanho, a sua forma e a sua cor. Aspire o seu perfume maravilhoso e incomparável. A flor representa você como um ser totalmente

equilibrado. Observe como ela se curva em direção à luz do sol em busca de calor, proteção e vida. Sinta as forças da vida se manifestarem em todas as partes do seu corpo. Você está totalmente vivo!

UMA ATMOSFERA CURATIVA

Estamos aqui para aceitar a nós mesmos e aos outros com amor e compaixão. Se fôssemos capazes de aprender isso, seríamos mais felizes e apreciaríamos mais a nossa vida na Terra. Poderíamos jogar fora os calmantes, as bebidas alcoólicas e qualquer outra coisa que nos entorpecesse, porque nos sentiríamos capazes de enfrentar todo obstáculo ou desafio que surgissem no nosso caminho.

Para conseguir se curar, é importante nutrir-se de todas as maneiras possíveis e criar uma atmosfera curativa dentro de você e ao seu redor.

Quando estiver relaxado, visualize-se flutuando até o teto e de lá se veja sentado numa cadeira. Você quer obter uma perspectiva diferente – uma perspectiva mais elevada. Olhe a sua aparência física. Você parece cansado ou ansioso? Você tem conseguido repousar bastante, ou tem corrido de um lado para o outro cuidando de inúmeras coisas? A partir da sua perspectiva mais elevada, veja o que você talvez precise fazer para se nutrir mais: uma dieta melhor, mais exercícios, sair com os amigos ou retirar-se para um lugar mais tranquilo?

Você pode pedir ajuda aos seus guias espirituais. Juntos, você e eles enviam uma bonita luz violeta e branca para cercar a pessoa que está sentada na cadeira. Essa luz irá acelerar a sua vibração para que ela possa acompanhar as frequências mais elevadas. Visualize seus guias se concentrando em você com seus pensamentos de amor e luz. Todas as suas tensões, dores e aflições estão se dissolvendo nesse amor. Você sente o seu corpo se livrar das preocupações enquanto é banhado nessa atmosfera curativa de amor e luz.

Mesmo que às vezes não perceba, é importante saber que você nunca está sozinho. Ao se sentir mais tranquilo e relaxado, você sente mais compreensão e compaixão por si mesmo. Quando estiver pronto, volte para o seu corpo na cadeira e desperte com uma nova e saudável consciência. Ela será sua daqui por diante.

DEIXE O SOFRIMENTO PARA TRÁS

A maioria dos relacionamentos se desintegra por causa da nossa falta de percepção. Em vez de nutrir má vontade por uma pessoa, podemos decidir vê-la de uma perspectiva mais justa. Se não conseguirmos ultrapassar a nossa raiva e o nosso rancor, reviveremos a mesma situação em outros relacionamentos, até aprendermos a lição que ela tem para nos ensinar.

Após estar relaxado, concentre-se no centro do seu coração. É nessa área que você se prende a amores perdidos, chora seus fracassos e sente tristeza pelo que poderia ter sido. Enquanto se concentra, peça a seus guias espirituais e a seus entes queridos que estão do outro lado que o ajudem a liberar as dores que o atingiram profundamente no correr da vida.

Imagine agora seus guias espirituais e seus entes queridos se reunindo ao seu redor. Uma luz brilha a partir de cada um enquanto enviam pensamentos amorosos de bondade e generosidade em sua direção. Deixe esse amor entrar no seu coração. Veja essa energia romper e dispersar quaisquer sentimentos de raiva, mágoa, medo e dor que possam estar dentro de você. Invada essa área com amor até sentir toda a energia negativa se desintegrar em partículas minúsculas e sair do seu corpo pelas pontas dos seus dedos dos pés e das mãos. Veja essa energia viajando para o Universo e se dissolvendo no céu.

Fique atento às mensagens de seus guias ou entes queridos. Eles estão lhe dizendo que as coisas irão melhorar? Quanto mais você libera a tristeza e a dor, mais claramente consegue descobrir as mensagens que

eles lhe transmitem. Você precisa ter mais confiança em si mesmo? Precisa cuidar mais das próprias necessidades do que das necessidades de outras pessoas? Precisa lidar melhor com a inveja e o ciúme? Precisa ser mais espontâneo e menos controlador? Qualquer que seja a lição, o seu coração agora está livre para recebê-la. Você permanece sentado em silêncio e espera pacientemente até que a mensagem fique clara. Inspire profundamente. Você se sente muito aliviado.

Seus entes queridos e seus guias espirituais estão sorrindo. Eles continuam a enviar luz e amor em sua direção. Quando estiver pronto para abrir os olhos, você descobrirá que está se sentindo muito melhor. Uma grande preocupação foi retirada do seu coração. Você se sente pronto para iniciar um novo capítulo da sua vida.

UM RELACIONAMENTO AMOROSO

Quando começamos a reconhecer a luz de amor que há dentro de nós, mais facilmente percebemos essa luz nos outros. Quando duas pessoas estão apaixonadas, veem essa luz nos olhos do ser amado. O mundo externo não existe para elas porque estão vivendo em um mundo de amor particular, sentindo o esplendor e a alegria que esse sentimento provoca.

Visualize o interior de um teatro. Você é a única pessoa na plateia. O show está prestes a começar: uma nova comédia romântica. Não é um show qualquer, é o *seu* show. Você é produtor, escritor e artista principal. Você segura um programa. Enquanto olha para ele, o título que melhor descreve o relacionamento amoroso que você gostaria de vivenciar aparece na capa. Uma ou duas palavras, talvez uma frase inteira, lhe vêm à mente. Depois que tiver o título, abra o programa. O elenco está lá. Você é o ator (ou a atriz) principal. Qual é a descrição do seu caráter? Reconheça seus traços positivos e negativos, os traços que o seu personagem irá demonstrar.

Quando acabar a descrição do seu personagem, crie o outro ator principal. Visualize traços físicos – altura, peso, cor do cabelo, etc. Dê a esse personagem as qualidades que você deseja e seja o mais específico possível. Ele é alegre, generoso, amável, sincero, pontual? Tem uma aparência agradável? Visualize esse ator principal ensaiando cada um desses traços.

As luzes diminuem e você olha para cima. As cortinas se abrem e o primeiro ato começa. É a cena do início de um dia na vida do

personagem que interpreta você. Visualize o máximo possível de detalhes para transmitir a sua história. As cortinas se fecham ao fim desse ato. Até aquele momento, você está apreciando a peça. Chega a hora do segundo ato. É nele que o segundo personagem entra em cena. Conceba essa cena de várias maneiras, até achar a que mais se encaixa ao que você deseja. Lembre-se de que, como você é o escritor, pode decidir o roteiro da peça. As cortinas se fecham – esse ato acabou.

O terceiro ato começa. Ele é o fecho, aquele em que os dois atores principais se apaixonam. Visualize-os manifestando amor, respeito e admiração um pelo outro. É algo mágico. É óbvio que a sua peça tem um final maravilhoso. Os dois personagens principais viverão felizes para sempre. As cortinas se fecham. Você se sente muito satisfeito e esperançoso. Aguarda com alegria o novo relacionamento que está prestes a entrar na sua vida.

COMPREENDA OS OUTROS

Quando agimos com compaixão, paz e dignidade em nossos relacionamentos, revelamos um espírito iluminado. Procure expressar força, boa vontade, amor e coragem para que através de você a sua luz possa brilhar e iluminar os outros.

Imagine que está falando ao seu celular. Uma pessoa que você precisa compreender melhor está do outro lado. Visualize-se segurando o telefone junto ao ouvido. A pessoa atende: “Alô.” Na sua mente, você responde: “Oi, queria falar com você porque acho que não compreendi bem uma coisa que aconteceu entre nós.” Fale então sobre algo que precisa ser esclarecido. “O que você quis dizer quando falou...?” (Complete com o problema que o está incomodando.) Depois, ouça. A pessoa do outro lado lhe dá explicações sobre determinada situação ou circunstância.

Se houver estática enquanto a pessoa estiver falando, ou se você não compreender o que ela estiver dizendo, interrompa-a e peça a ela que fale mais devagar e mais claramente. “Qual é a verdadeira razão que a levou a fazer isso?”, você pergunta. Dessa vez, quando ela falar, o motivo que gerou o desentendimento ficará mais evidente. Você começará a ter uma imagem mais bem-definida dessa pessoa e a ver a situação de um novo ângulo.

Se precisar de mais explicações, peça a ela que lhe mostre visualmente aquilo que você ainda não compreendeu. Em seguida, olhe para a tela do seu celular e veja a imagem do que aconteceu, para que fique bastante óbvio para você. Talvez seja preciso passar alguns minutos olhando

aquela situação na tela até que ela fique bem clara. Com a sua nova compreensão, você se sente melhor em relação à pessoa e à situação.

SEGUINDO PARA CASA

Às vezes, tragédias, como a morte de um filho, uma doença persistente ou até mesmo desastres que envolvem milhares de pessoas, são difíceis de ser entendidas com as nossas mentes terrestres. Quando finalmente compreendemos que uma alma sempre escolhe vivenciar determinado problema, por pior que ele pareça, conseguimos aceitar com mais facilidade o fato de que certas situações não podem ser controladas nem mudadas.

Muitos acham difícil dizer adeus quando um ser amado morre. Dizer adeus é uma maneira de fazer a mente compreender que uma pessoa deixou de existir fisicamente. Isso não significa esquecê-la nem deixar de ter a oportunidade de falar com ela outra vez. Precisamos lembrar que nossos entes queridos não morrem nunca: eles simplesmente deixam seus corpos físicos e fazem uma transição de uma dimensão para outra.

Comece a meditação a seguir entrando em seu santuário. Você pode se sentar no banco de um parque, sob uma árvore ou na areia de uma praia bonita. Em seguida, imagine seu ente querido vindo até você. Essa pessoa já não está doente, velha ou sentindo dor. Ela está bastante saudável e tem a idade em que viveu mais plenamente na Terra. Se uma criança tiver morrido, ela poderá vir até você como um adolescente ou um adulto jovem, porque as crianças continuam a crescer no mundo espiritual.

Visualize seu ente querido ileso e feliz, talvez vestindo sua roupa favorita. Imagine o aroma do perfume que ele usava ou uma atividade específica que ele apreciava. Visualize o máximo de detalhes na sua mente. O seu ente querido se senta ao seu lado e vocês dois apreciam o ambiente tranquilo. Você começa a lhe fazer perguntas sobre as

experiências no outro lado: “Como você está se sentindo? Como é o lugar onde está?” As respostas chegam a você. “Fique tranquilo. Eu estou vivo. Não há motivos para você se preocupar. Eu vim para lhe mostrar que a morte não existe.”

Depois é a sua vez de falar e manifestar o que você está sentindo. Se houver alguma coisa que você gostaria de ter dito àquele ente querido mas não teve oportunidade de fazer, fale agora. Leve o tempo que for necessário para expressar seus sentimentos.

Após revelar o que sente, sua mente é inundada por todas as experiências maravilhosas que vocês compartilharam. Essas recordações preenchem a sua mente com amor. Você abraça seu ente querido, convencido de que ele está seguro e em paz no seu novo ambiente.

Em seguida, ele lhe entrega uma caixa dourada enfeitada de pedras preciosas. Todas as recordações, todos os pensamentos, todas as palavras e todos os fatos que vocês compartilharam estão contidos nessa caixa. Quando você a abre, o amor sai em forma de fitas de luz brancas e douradas. O amor enche o seu coração. O amor não morre nunca. Essa caixa é um lembrete de que seu ente querido está sempre com você, sem nenhuma dor, num estado perfeito no mundo espiritual. *Eu o verei em meus sonhos.*

Chega a hora de dizer adeus. Você sabe que precisa liberar seu ente querido para que ele possa continuar sua jornada no mundo espiritual. Você também compreende que o seu trabalho na Terra ainda não acabou e que é preciso voltar para a sua realidade. Ao inspirar profundamente, você se sente calmo e convicto de que seu ente querido está seguro. Você também compreende que a sua vez chegará e que, quando isso acontecer, os seus entes queridos estarão no outro lado para recebê-lo. Eles segurarão a sua mão e, juntos, vocês seguirão para a casa que lhes pertence no céu.

CURE A SUA FERIDA

A perda é parte natural da vida. Enquanto uma coisa nasce, outra morre. A superação do processo do luto leva tempo. Quando aceitar seus sentimentos e passar a lidar com eles, você poderá começar a reorganizar as peças da sua vida e a seguir em frente.

Talvez você queira ter ao seu lado um bloco de papel e uma caneta para anotar as informações que lhe chegarem à mente. Relaxe cada parte do seu corpo até se sentir confortável. Deixe-se invadir por uma sensação de tranquilidade. Visualize um lago plácido de um lindo azul-safira. A temperatura da água é agradável e pinheiros altos cercam o lago, no qual dois cisnes nadam suavemente. Ao se sentar junto à margem, você se sente em paz.

Concentre-se em um ponto da superfície do lago. Enquanto focaliza aquele ponto, veja aparecer na superfície da água o rosto da pessoa falecida. Ao inspirar profundamente, pergunte a si mesmo: “O que estou sentindo?” Você teme a morte? Você está ressentido com a pessoa por tê-lo deixado? Anote alguns dos seus pensamentos no bloco de papel. Leve o tempo que for necessário para expressar seus sentimentos.

Volte a visualizar o lago. Pergunte a si mesmo: “O que essa perda me ensinou?” Pare alguns instantes e reflita. Você desejaria fazer alguma mudança em algum ponto do futuro? O que você gostaria de mudar para tornar a sua vida mais agradável? Mais uma vez, anote qualquer coisa que vier à sua mente.

Enquanto reflete sobre a perda que teve recentemente, veja o que as respostas às suas perguntas lhe revelam a seu próprio respeito. Você

consegue ser paciente consigo mesmo? Consegue compreender que seu ente querido não o deixou?

Enquanto visualiza o lago calmo e muito azul, perceba que a pessoa que você perdeu está lhe apresentando uma oportunidade para o seu crescimento. Agradeça a seu ente querido por lhe proporcionar essa oportunidade. Agradeça a si mesmo por ter aberto a sua mente para essa informação.

UMA CARTA PARA SEUS ENTES QUERIDOS

A transição do mundo físico para o mundo espiritual é indolor. Quando deixa o mundo físico, a pessoa abandona um corpo pesado e denso em um mundo pesado e denso. O espírito entra então na energia mais refinada do mundo astral. Com exceção do corpo físico, nada é perdido. A alma e a personalidade permanecem intactas.

Pegue um bloco de papel, uma caneta e um envelope. Concentre-se na sua respiração. Quando se sentir pronto, escreva uma carta para a pessoa que morreu recentemente. Descreva seus sentimentos e o que você quer que ela saiba. Diga o que ela significou para você. Cite as experiências compartilhadas de que você se lembra especialmente. Mencione tudo, inclusive qualquer raiva, falha, culpa ou sentimento que você possa estar reprimindo. Declare como essa pessoa mudou a sua vida.

Depois de terminar a carta, releia-a, para se certificar de que disse tudo o que desejava. Coloque a carta no envelope e escreva o nome da pessoa nele. Ponha o envelope em um lugar seguro.

Escreva outra carta uns dois dias depois. Essa segunda carta será uma resposta à primeira carta. Quando tiver acabado de escrever a resposta, ponha a carta em outro envelope e o coloque junto do primeiro. Depois de alguns dias, pegue as cartas, leia a primeira e, em seguida, a segunda. Os seus sentimentos mudaram? Fique atento ao que está acontecendo.

Saiba que seus entes queridos estão apenas a um pensamento de você. Você pode falar com eles e eles podem ouvi-lo!

O PERDÃO

Quando um ente querido morre, muitas vezes sentimos que ficaram alguns assuntos pendentes com aquela pessoa. Nós nos sentimos devastados por termos desperdiçado oportunidades de compartilhar e crescer. Tome consciência de que vivemos com membros da nossa família e com nossos amigos em muitas existências e que haverá outra vida para vivenciarmos qualquer oportunidade perdida.

Em seu estado de relaxamento, visualize a si mesmo sentado em um jardim. Crie o ambiente como quiser. Imagine as flores, as árvores e as plantas do jardim. Talvez haja alguns bancos, um córrego ou uma fonte. Ao longe, você vê uma linda árvore e há um espelho pendurado em um de seus galhos.

Caminhe até a árvore, aproxime-se do espelho e olhe o mais perto possível, até ver seu reflexo. Observe o máximo de detalhes no seu rosto. Enquanto se vê, pense no seu relacionamento com um ente querido que está do outro lado. Você se sente culpado por algo que fez ou que deixou de fazer? Aproveite esse momento para perdoar a si mesmo. Você fez o que podia fazer naquela situação. Diga a si mesmo: “Eu me perdoo.”

Em seguida, visualize uma luz rosa de amor saindo do centro do seu coração. Cerque seu ente querido, você mesmo e qualquer mal-entendido que tenha havido entre vocês dois com essa luz rosa de amor. Veja o seu reflexo no espelho ser preenchido por essa luz. Deixe que o amor o preencha. Você se dá conta de que estava na hora de o seu ente querido partir. Uma alma escolhe o momento de entrar e de sair do plano terrestre.

Afaste-se do espelho e contemple o seu jardim com um novo olhar. As flores parecem mais vivas e você ouve pássaros gorjeando nas árvores. Você se vê como um amoroso ser espiritual. Depois de adquirir essa consciência, não poderá mais esconder de ninguém a sua luz. Você se sente muito vivo e pronto para construir seu futuro.

MUDANÇAS DE VIDA

Precisamos aprender a ter paciência. As coisas acontecem no momento em que devem acontecer. É inútil desperdiçar energia preocupando-se com resultados. A preocupação e a impaciência nos impedem de viver o momento presente e de apreciar a vida como ela é.

Tenha um bloco de papel e um lápis ao seu lado. Comece a respirar profundamente e relaxe todo o corpo. Enquanto se mantém sentado em silêncio, reconheça que a vida está constantemente mudando. As suas emoções, as circunstâncias, as situações e o seu corpo nunca ficam estáticos. O que aconteceu ontem acabou. Hoje é um novo dia e haverá algo diferente na sua vida. Quando tenta controlar as mudanças, você interfere na ordem divina das coisas. A vida está sempre prestes a mudar – é isso que a torna tão excitante. Agora você está mais atento ao processo de mudanças na sua vida. Resolve exercer a sua influência nas mudanças e assim melhorar a si mesmo e o mundo que o cerca. Você decide ser proativo, não reativo.

Para compreender mais completamente o impacto de certas mudanças na sua vida, liste as cinco principais transformações que vivenciou ao longo dos anos. Escreva-as sem julgar se foram boas ou más. Depois de completar a lista, examine cada uma delas e anote quatro modos como elas o afetaram.

1. A mudança revelou alguma coisa sobre si mesmo que você nunca tinha percebido?
2. Ela o obrigou a ver a vida de outra maneira?

3. O que você sugeriria a uma pessoa que estivesse passando por uma situação semelhante?

4. Essa mudança o tornou uma pessoa melhor, mais forte ou mais sábia?

Reveja a sua lista de mudanças. Reconheça que cada acontecimento o direcionou para um caminho. Talvez a sua jornada tenha tido mais solavancos e curvas do que você gostaria. No entanto, cada uma dessas mudanças o levou para onde você está nesse momento. Caso não esteja onde desejaria estar, tenha uma atitude proativa: permaneça positivo. Quando resiste a uma mudança, você está tentando controlar excessivamente o resultado, sem prestar muita atenção no processo.

Aprecie as danças cósmicas da vida e as suas mudanças. Você participou delas com seus pensamentos e atos. Ao fazer mudanças, busque sempre as mais elevadas vibrações de amor, paz, alegria, paciência e abundância.

O TEMPLO DA SUA ALMA

Você é e sempre será uma centelha do divino. Deus não é limitado – você também não. A sua casa é no céu e a sua jornada na Terra é o seu dever de casa. A chave para o sucesso neste planeta é ter uma consciência mais aguda da sua herança espiritual. Quando você vive com essa consciência de sua dimensão espiritual, é muito mais difícil falhar.

Enquanto se mantém relaxado e concentrado, imagine-se no alto de uma colina vendo um tranquilo mar azul lá embaixo. Na colina, há um magnífico prédio feito de mármore e granito. É um templo. Você entra nesse templo e vê a opulência interna. As paredes são pintadas à mão em lindos tons pastel e adornadas com imensas tapeçarias que retratam jardins e campos. O chão é coberto por lindos azulejos coloridos.

Enquanto caminha por esse templo, você se sente bem e relaxado nos luxuosos ambientes, como se já tivesse estado ali. Não há nada fora do lugar, tudo está em perfeita ordem. As paredes, o chão e o teto reluzem com luminosidade, como se fossem pedras preciosas.

Ao percorrer os inúmeros cômodos do templo, você é atraído para o saguão. Lá você vê uma escultura fantástica. A forma e a aparência do modelo são perfeitas em todos os aspectos. Você a admira e se sente feliz em olhá-la. Subitamente percebe que a escultura se parece com você.

Então, você ouve alguém sussurrar: *Você está no templo da sua alma. Você é tão magnífico, tão perfeito e tão bonito quanto esse templo. Tudo de que precisa está disponível aqui.*

Uma grande onda de satisfação o envolve. Você se sente grato por ser uma magnífica criação de Deus. Você se sente muito bem. Agradece a seu

corpo, que se move pela vida para que você possa realizar todas as suas atividades diárias. Agradece à sua mente por trabalhar para manter a sua vida e a da sua família em ordem. Agradece a seus sentimentos por permitirem que você experimente tudo na vida. Agradece a seu espírito por lhe dar vida.

Ao deixar o templo, você se volta e olha mais uma vez aquela maravilhosa estrutura. Toma consciência de que a sua alma é cheia de encanto, brilho e riqueza. É um presente maravilhoso ser sempre amado e honrado. Você sente orgulho de tudo o que já realizou. Sabe que ainda há mais para acontecer. A partir daquele momento, você decide tratar a si mesmo com mais amor, respeito e bondade.

SINTONIZE A ABUNDÂNCIA

Algumas pessoas acham que não merecem a felicidade ou os dons que possuem. Outras não conseguem nem imaginar uma vida de plenitude e alegria, por acharem que ela seria boa demais para ser verdade. Temem que alguma coisa dê errado, o que geralmente acaba acontecendo. Viemos todos da Luz e somos cocriadores com o divino. Quando acreditamos na bondade da luz que é Deus, qualquer coisa é possível.

Após estar totalmente relaxado e com seus centros psíquicos abertos, visualize a si mesmo em um campo, debaixo de um velho carvalho. Ao olhar em torno, você vê beleza em todos os lugares. Há tanta beleza neste mundo, que ela muitas vezes passa despercebida. A natureza é perfeita e você é uma parte única e insubstituível dela.

O dia está bonito e agradável. O sol derrama seus belos raios dourados e você se sente aquecido e seguro. Ao olhar para um lado, vê uma grande tela de cinema no meio do campo. Nela, surge um filme com as suas experiências de vida. Enquanto assiste a esse filme, você compreende que todas aquelas experiências o tornaram a pessoa que é hoje.

Agora vem um trecho que o entusiasma. O filme mostra acontecimentos futuros. Inúmeras possibilidades lhe são apresentadas. As coisas que você quer há muito tempo já são suas. Podem ser coisas materiais, como uma casa, um carro ou um emprego. Você vê uma luz dourada cercando todos aqueles presentes maravilhosos e se sente feliz com o que está para acontecer. Decide acreditar mais nas dádivas que a vida tem a lhe oferecer. Então abre os braços e recebe essas dádivas no seu coração. Sinta a generosidade expandindo o chacra do seu coração.

Diga a si mesmo: “Estou disposto a receber todas as dádivas que a vida reservou para mim.” Talvez você se veja no futuro dando uma festa, com sua casa cheia de amigos, ou envolvido nas atividades artísticas com que sempre sonhou. Ali na tela está o mundo em que sempre quis viver. Você tem muitos recursos e as preocupações financeiras ficaram no passado. Há riqueza suficiente para todos os seres humanos. Essa nova consciência lhe proporciona uma verdadeira sensação de liberdade. Veja-se vivendo o seu sonho e usufruindo a abundância. É muito bom termos aquilo que desejamos possuir.

Enquanto contempla a sua vida futura, você sabe que está elevando o seu nível de consciência para fazer acontecer aquilo que está vendo na tela. No mundo espiritual não existe linha do tempo. O presente e o futuro acontecem simultaneamente. Toda a negatividade que você vinha sentindo está se tornando positiva. Todo o medo vai se desintegrando e virando pó. O amor preenche o seu ser e substitui o medo. Quando você vem de um lugar de amor, tudo é possível. A única coisa que o impede de ter o que deseja é a sua crença de que isso não é possível. Acredite no amor, porque o amor cria o que você quer. O medo impede que seus sonhos se tornem realidade.

Nesse exato momento aparece uma porta na tela. Nela está escrita a palavra ABUNDÂNCIA. Você se vê abrindo a porta e atravessando-a. Todas as riquezas do Universo estão à sua espera. Você constata isso e sabe que pode ter esses tesouros maravilhosos. Você se sente muito realizado e feliz assistindo a tudo isso na tela. O filme acabou, mas, se quiser, você poderá voltar para assistir a ele outra vez.

Você caminha de volta para a árvore e se senta sob ela. Todos os sentimentos positivos estão dentro do seu ser. Você vive os seus sonhos diariamente, porque os cria com amor em seu coração. Pouco a pouco, volte para o seu quarto. Abra os braços e diga: “Eu recebo e acolho as minhas dádivas todos os dias.”

O LIVRO DA SUA VIDA

Você tem uma importante contribuição a dar na Terra. Não desperdice tempo precioso com sentimentos negativos e medo. Olhe a vida sabendo que aquilo que você faz afeta todo o mundo. Considere seus pensamentos e atos com sabedoria.

Enquanto sintoniza a quietude do seu interior, observe o espaço que fica a meio metro do centro do seu terceiro olho. Ao se concentrar nesse lugar, visualize um ponto de luz dourada. Dirija a sua atenção para esse ponto. Ele aumenta quando você se concentra nele. Olhe no centro dessa luz e note que seus reluzentes raios dourados se expandem até preencher o cômodo. Mantenha o seu foco na luz até começar a se sentir envolvido por ela e se tornar, você também, essa luz.

Relaxe e aprecie a sensação de estar na luz. Em seguida, comece a se mover por ela e entre em um túnel. O seu guia espiritual está esperando por você do outro lado do túnel. Você o segue e ele o conduz para um palácio dourado. É o Instituto da Compreensão. Você entra nesse belo prédio com seu guia e é levado para um grande saguão. O guia aponta uma porta e ela se abre automaticamente. Você entra em uma sala ampla. No centro há uma longa mesa feita de ouro. Sentados ao redor dela estão outros seres radiantes – são os seus guias espirituais. O semblante deles reflete amor e compaixão, e você pode sentir essa energia irradiando deles.

Seus guias começam a se comunicar telepaticamente com você e apontam uma cadeira dourada, pedindo-lhe que se sente nela. Mais uma vez você percebe o amor que emana deles. Um a um, eles lhe comunicam como o ajudam na Terra. Quando você chega ao seu guia-mestre, ele lhe

entrega um livro com uma capa de couro. O título está impresso em letras douradas: O Livro da Minha Vida. Você o abre e começa a folheá-lo. A primeira página ilustra o seu nascimento. Não se apresse, folheie-o lentamente. Você começa a compreender com mais clareza os inúmeros acontecimentos da sua vida. No rodapé de cada página há uma nota: é a lição que você aprendeu com aquela experiência. Você compreende que não existem experiências boas nem más, apenas experiências, e que todas elas ajudam a sua alma a crescer.

Você chega ao meio do livro. A página mostra a sua vida como ela é nesse exato momento. Ela está incompleta. Qual é a lição que você está aprendendo agora? O resto do livro está em branco. Os seus guias sorriem e você percebe compaixão em seus olhos. Um deles lhe entrega uma caneta e lhe pede que escreva o que você está disposto a mudar no futuro. Não há julgamento. Na página em branco você escreve uma palavra ou uma frase. É o que você se sente pronto a fazer para ir em frente na sua vida.

Quando você acaba, os seus guias lhe indicam um espaço em uma das prateleiras de livros da sala. Ao colocar o seu livro lá, você vê muitos outros livros. São sobre as suas outras vidas. Todas as anotações sobre todas as suas vidas estão guardadas nessas prateleiras.

Você abraça seus guias e lhes agradece o amor e a orientação que lhe dão. Eles sorriem e lhe enviam pensamentos de estímulo. *Você nunca está sozinho*, dizem. *Nós sempre estamos por perto para ajudá-lo*. Você deixa o prédio cheio de coragem e otimismo para seguir pela vida. Com gratidão e reconhecimento por tudo o que já recebeu, você aguarda com entusiasmo o que o mundo espiritual reservou para você.

As pessoas encarnam na Terra em níveis diferentes de crescimento. Todas precisam passar por diversas experiências para obter sabedoria e expandir a consciência. Quando abrimos nossas mentes e nossos corações para os aspectos mais importantes da vida, podemos usar essa consciência elevada para inspirar e ajudar os outros.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR



Laços de amor eterno

James Van Praagh

Perder um filho é a experiência mais devastadora pela qual um ser humano pode passar. A dor parece interminável e muitas vezes a vida perde o sentido. Desesperados, perguntamos a Deus por que Ele foi capaz de tirar a vida de uma criança inocente.

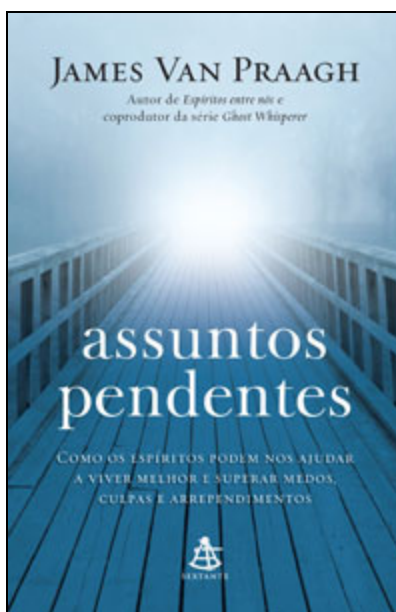
Em seu livro mais comovente, o renomado médium James Van Praagh lança uma luz transformadora sobre os planos que estão por trás da morte de um ente querido e revela a trajetória das almas na volta para seu lar no céu.

Laços de amor eterno nos ajuda a transpor o vão que separa o mundo material do espiritual e apresenta histórias inspiradoras de pessoas que conseguiram transformar a dor da perda em crescimento pessoal e espiritual ao se livrarem da culpa e praticarem o perdão.

Tendo se dedicado nos últimos 30 anos a ajudar as pessoas a entrar em contato com entes queridos que já se foram, Van Praagh busca agora minimizar a dor de quem enfrenta a tragédia da morte de um filho,

tenha sido ela causada por doença, acidente, assassinato, desastres naturais ou suicídio.

Esse livro vai responder a seus questionamentos mais profundos sobre o porquê de vidas tão promissoras serem precocemente interrompidas. Mais do que isso, ele revela que os laços de amor que unem pais e filhos são criados na eternidade e nem mesmo a morte é capaz de destruí-los.



Assuntos pendentes

James Van Praagh

É comum pensar que são os vivos que mais sofrem quando perdem um ente querido, mas os espíritos também podem levar para o outro lado grandes pesares, como o arrependimento por não terem aproveitado melhor suas vidas. E com a experiência adquirida após essa passagem, muitos deles desejam nos ensinar a evitar os mesmos erros e a buscar a felicidade antes que seja tarde demais.

Assuntos pendentes traz diversos relatos impressionantes de pessoas que cruzaram a barreira entre os vivos e os mortos. Por meio dessas histórias, os espíritos procuram nos mostrar a importância de resolvermos nossos problemas e aflições ainda na Terra, para não levarmos questões mal resolvidas para o outro plano.

Com base em 25 anos de comunicação com os espíritos, o médium James Van Praagh nos faz ver os fatos sob uma perspectiva que só aqueles que partiram poderiam nos fornecer, ajudando-nos assim a ter uma melhor compreensão dos acontecimentos, a entender a força de perdoar

e ser perdoado e a nos desprendermos do passado e assumir a responsabilidade sobre nossas vidas.

O autor nos apresenta valiosas lições para lidar melhor com o medo, a culpa, o estresse, o arrependimento e a frustração, buscando sempre a força das emoções positivas para superar os momentos mais difíceis.



Espíritos entre nós

James Van Praagh

A maioria das pessoas sente uma mistura de medo e fascínio quando ouve histórias de espíritos. Talvez essa atração venha do fato de que muitos de nós já passamos por alguma experiência que não conseguimos explicar: ouvimos passos, tivemos a sensação de que estávamos sendo observados, vimos vultos.

Na verdade, o que motiva tanto o medo quanto o fascínio é a nossa eterna busca pela resposta de um dos grandes mistérios da existência: o que acontece depois da morte?

Com o dom de ver, ouvir e sentir a presença dos espíritos desde criança, James Van Praagh dedicou toda a sua vida a compreender o mundo invisível e a explicar para as pessoas o que realmente acontece depois que deixamos o nosso corpo.

Profundamente transformador, *Espíritos entre nós* apresenta histórias reais de encontros de pessoas que já se foram com os parentes que deixaram na Terra, trazendo alento e conforto ao demonstrar que a vida

e os laços de amor continuam existindo, com a mesma intensidade, mesmo depois da morte.

Com mais de um milhão de livros vendidos no Brasil, o autor de *Conversando com os espíritos* e coprodutor da série *Ghost Whisperer* ensina técnicas e exercícios para nos ajudar a reconhecer os sinais que os espíritos nos enviam, a tomar consciência da energia que nos cerca e a entrar em contato com o outro lado.

Com a ajuda de Van Praagh, nossas angústias são convertidas em conhecimento e inspiração, o que nos faz abrir os olhos e o coração para compreender os mistérios da vida e desvendar os segredos da morte.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Eker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br,
curta a página facebook.com/editora.sextante
e siga @sextante no Twitter.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br



www.sextante.com.br



facebook.com/editora.sextante



twitter: @sextante

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br